「無意識」からのメッセージを読み解く

＊自分でできる＊

夢判断

DREAMS WILL TELL

横浜市立大学名誉教授
外林大作［監修］

面白BOOKS

DREAMS WILL TELL

自由BOOKS

「無意識」からのメッセージを読み解く

自分でできる

夢判断

DREAMS WILL TELL

元神戸芸術工科大学名誉教授
外林大作 監修

同文書院

はじめに

精神分析学のひとつの考え方に、「ジョハリの窓」という性格分類の方法があります。ひとりの人間のパーソナリティは、

・自他ともに認める自分
・自分だけが知っていて、他人にはオープンにしていない自分
・自分が気がつかないだけで、他人が認識している自分
・自分も他人も気がつかない無意識の領域

という四つに分けられるというものです。

これを、性格という枠から拡大して、人間の精神世界と見れば、夢はまさに第四の領域「自分も他人も気がつかない自分」からのメッセージと考えることができます。

たとえば、夢は、自分が毎晩見るものなのに、自分の意思でテーマやストーリーを選ぶことはできません。思いがけない人物が登場したり、ふだんからは考えられないような行動をしたりします。ときには、見たくもないはずの怖い夢に驚いて、眠りを妨げられることさえあります。

しかし、夢は確かに、個人が自分のために創ったファンタジー・ワールドです。そこで繰り広げられるドラマは、かつて古代人が考えたような神からの啓示などではなく、「昼間はおおいかくされている自分」の思いなのです。

「そもそも、夢とは何なのだろう」

近代科学がこのテーマと再び真剣に取り組むようになって、まだ二〇〇年とたっていません。しかし、フロイトをはじめとするさまざまな研究者の努力により、第四の領域からのメッセージが、少しずつ明らかにされつつあります。

本書では、精神分析学の立場にたって、夢によって明らかになる「ひとりひとりの心」について、できるだけわかりやすく解説しようと試みています。そして、夢に現れたひとつの事象を通じ、あなた自身が分析できるように配慮しました。

もちろん、このタイプの夢は縁起がいい、こういうものが出てくる夢は不吉だというような、占いめいたものではありません。

むしろ、自分の内面の声に耳をすますことで、人によってまったく違った解釈が成り立つと考えてください。

夢は、無限の示唆に満ちています。そこから何を見いだすかは、あなたにお任せしたいと思います。

一九九三年六月

外林大作

自分でできる夢判断

contents

prologue

人はなぜ、夢を見るのだろう

夢はあなただけのための試写室……14
夢見タイムはひと晩に二時間……16
同じ夢を何度も見るのは、なぜなのか……17
夢をよく見るのは思春期のとき……19
人間は夢と現実、ふたつの世界を行き来する……20
夢は未知の自分からのメッセージ……22

I

夢判断のための七つの原則

かなわない願望だからこそ、夢に見る……26
昨日の出来事が、今夜の夢の引き金になる……27
夢の中の登場人物は、ほとんどが自分の分身……29
夢は脈絡なく場面展開するもの……30
夢には矛盾や食いちがいがいっぱい……32
夢の中には厳しい〝検閲官〟が控えている……33
記憶に残る夢は修正・加工されている……35

✣ ✣ ✣
夢判断と夢占いは、根本的に違うもの……37
生命のリズムを保つペースメーカーの役割も……40
夢を見ないと、死んでしまう!?……41

❋2❋ 試してみましょう、夢判断

夢はすべて、何かのたとえ……44
連想をたどると、夢の根本が見えてくる……45
夢判断をするための五つの手順……47
実際に夢判断をしてみよう……51
✣ ✣ ✣
見たあと忘れてしまう夢は多い……57
音つきの夢、見たことありますか?……59
夢は失ったものを求める心の旅……62

3
よく見る夢に隠されているメッセージ

追いかけられる夢……66
追いかける夢……67
逃げる夢……68
走る夢……70
殺される夢……72
人を殺してしまう夢……73
人が殺される夢……75
襲われる夢……76
死ぬ夢……77
落ちる夢……80
登る夢……82
空を飛ぶ夢……82
遭難する夢……83
ケガをする夢……85

溺れている夢……86
汚れる夢……86
火事にあう夢……87
地震が起きる夢……88
裸になっている夢……89
何かを探している夢……90
泣いている夢……92
責められる夢……93
大声を出す夢……94
動けなくなる夢……95
怒っている夢……96
セックスをする夢……97
キスをする夢……99
変身する夢……100

食べる夢……101
トイレに行く夢……103
失敗する夢……104
悩んでいる夢……106
病気になる夢……107
眠る夢……108
着飾る夢……109
忘れ物をする夢……109
あわてる夢……110
片づけをしている夢……111
勉強している夢……112
遅刻する夢……114
遊ぶ夢……114
旅行する夢……115

4
夢の不思議
ア・ラ・カルト

演奏する夢……116
車を運転する夢……118
挨拶される夢……119
ケンカする夢……120
謝る夢……121
結婚する夢……122
葬式の夢……124
育てる夢……125

日本でいちばん古いふたつの夢……128
夢を売り買いした時代があった……131
悪い夢をいい夢に変える方法……132
かつて、夢と現実はひと続きだった……134
眠りに忍び込んでくる〝夢魔〟……136

5 あなたの見た夢を解くための夢事典

美しい宝石には、吉夢を見させてくれる効果がある!?……138
予知夢は、本当にあるのだろうか……140
夢遊病で歩き回るのは夢のせい?……142
夢で病気が治る?……143
内気なヤツほど、よく夢を見る?……144
悩みの多い人は、夢をよく覚えている……146
夢を見る動物、見ない動物……147

赤ちゃん★明かり★空き家★足★雨★アルバイト★医者★犬★ウエイトレス★馬★絵★映画★英語★駅★横断歩道★おもちゃ★海岸★買い物★カギ★学校★金★髪★カンニング★傷★恐竜★亀裂★暗闇★計算★刑務所★洪水★小包★子供★魚★酒★砂漠★自転車★写真★ジャンケン★ストーブ★スリッパ★セールスマン★石鹸★ソファ★宝くじ★立て札★ダンス★地下室★地図★茶★注射

★通信簿★手紙★手袋★電話★同窓会★トランプ★泥水★南国★臭い★二階★入学式★人形★縫い物★猫★ネズミ★飲み物★歯★パーティ★ハイキング★墓石★馬車★バス★花火★針★パン★火★ビール★ひげ★引っ越し★病院★広場★フィルム★服★船★踏切★プラットホーム★ブランコ★噴火★塀★ペット★蛇★宝石★ポケット★ほこり★ホテル★骨★魔女★マント★万年筆★道★虫★メガネ★免許★猛獣★喪服★やけど★野菜★屋根★山★幽霊★雪★指輪★夢★夜明け★酔っぱらい★ランプ★離婚★リュックサック★旅館★冷蔵庫★レンズ★廊下★ワイシャツ

編集協力——元気工房

装幀※川上成夫・こやまたかこ

装画・本文絵※奥勝實

prologue

人はなぜ、夢を見るのだろう

夢はあなただけのための試写室

昔、夢は神のお告げや、偉大なる力からもたらされた予言とされてきました。たとえば、ギリシアや東洋のさまざまな王が、他国へ出征するときに、夢占い師を連れていったそうです。単に退屈しのぎやおもしろ半分に伴ったのではなく、運命の水先案内人としての役割を、果たさせるためだったのです。

もちろんいまでは、夢を神からのメッセージと思ったり、夢で見たことがそのまま実現すると考えたりする人はいないでしょう。

そのかわり、心理学や精神分析学の研究が進むにつれて、夢は人間心理の深淵をのぞく「扉」であり、「カギ」であることがわかってきました。

その祖とでもいうべき人が、オーストリアの精神医学者、ジークムント・フロイトです。彼の登場以来、精神分析学はさまざまな臨床例をもとに、夢のメカニズム、その背後にある人間心理を分析し続け、「夢とは何か」「そこから何を読み取ることができるか」を研究し、解明してきました。そして、夢を分析することで、その人の隠された核の部分がわかるよ

うになってきたのです。

では、なぜ人は、夢を見るのでしょうか。最も大きな理由のひとつは、現実では満たされない願望を、夢の中で充足しようとしているということです。

単純な例では、おもちゃを買ってもらえなかった子供が、その夜、欲しかったおもちゃを買ってもらい、楽しく遊んでいる夢を見る。片思いをしている少女が、夢の中で彼と仲良く話をしている……などです。

もっとも、夢はこのようにストレートに願望を充足させるものばかりではありません。大人になって、複雑な人間関係や社会状況の中で生きている場合、願望をさまざまなイメージに転化し、形を変えて満たそうとすることが往々にしてあります。まして、ストレスの多い現代社会では、子供の夢のように単純に理解できる、つまりストレートに割り切れる夢は、少ないといっていいでしょう。

けれど、夢はやはりひとりひとりのオリジナルな物語なのです。人によって願望が異なるように、夢もまた異なります。そして、その夢が伝えようとするところも、人によって違うわけです。

つまり夢は、あなた自身からあなたへのメッセージ。隠されたあなたが脚本を書き、監

督し、主演する映画、そして観客はたった一人あなただけの映画ともいえるでしょう。

ここではとくに、「単純に割り切れない夢」の奥底にあるものを、みなさんと一緒に解明していきたいと思います。さあ、ではあなただけの特別シートにお座りください。

夢見タイムはひと晩に二時間

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の二種類があることが、大脳生理学の分析によって明らかになっています。

レム（REM）とは、Rapid Eye Movement の略。眠っているときにまぶたの下で、眼球がキョロキョロ動く状態で、ノンレム睡眠は、この運動が起こらない睡眠です。人間は、ひと晩にこのレム睡眠、ノンレム睡眠を交互に繰り返しながら眠っています。

まず、第一段階でウトウト。第二段階で眠りが深くなりはじめ、第三、第四段階で、最も深い眠りに陥ります。これを過ぎると、比較的、浅い眠りが訪れます。この浅い眠りが、レム睡眠です。一般的な人で、通常一〇分～二〇分ほどレム睡眠が続き、またノンレム睡眠に入るという繰り返しを九〇分周期で行っています。たとえば、八時間眠る人には、レ

ム睡眠がひと晩に四～五回訪れるというわけです。

さて、夢を見るのは、まさにこのレム睡眠のとき。眠っているときに、急速な眼球運動をしている人を起こすと、たいていの人が夢を見ていたと答えることからも、レム睡眠が夢と深く結び付いていることがわかります。

また、レム睡眠時の脳波は、起きて活動しているときの脳波とよく似ています。これは、眠っていながら、脳は活動していること、すなわち夢を見ていることを示しています。

この研究によって、夢はほんの一～二分に見るものではなく、断続的に何度も見ていることがわかりました。八時間眠った人なら、合計二時間くらいは夢を見ているのです。その中でも、目覚めたときに内容を覚えている夢は、目覚める直前に見た夢だろうと考えられます。

同じ夢を何度も見るのは、なぜなのか

階段を上っていくと、急に前に人が飛び出してくる。その人を避けようとして脇によけると、思わず足をふみはずしてしまう……。「アッ！」と叫んで目を覚ますという同じ夢を、

子供のころから何度も見る。こんな経験を持つ人がいるはずです。

同じ夢を何度も見るというのは、どちらかといえば、子供や思春期の少年・少女に多い現象です。

自我がある程度形成されてくると、社会といかに関わっていくか、自分と社会との折り合いをどうつければいいのか、さまざまな心理的な葛藤を経験することになります。思うようにならないことが急に増えて、自分でどう処理していいか、悩むことが多くなるからだと言い換えてもいいでしょう。

また、性への目覚めも、発達過程において、大きなストレスの要因になります。

「男女交際は慎重にしろ、と親は言う。親の言うことを聞いたほうがいいと思いながらも、どこかでそむきたい」

「性のことを知りたいけど、知るのはなんとなくこわい」

そうした不安や願望が、答を出されないまま根底にあって、同じ夢となって何度も表れてくるのです。

人によっては、大人になっても同じ夢を見ることが多いという人もいます。そういう人は、その夢に象徴される願望や不安が、未解決のままに残されていることが考えられます。

子供のころと同じ夢だとしたら、幼児期に親との関係で、なんらかの問題を抱えたまま成長してしまったのではないでしょうか。日頃はそれらの不安や願望を抑圧しているのですが、前日の出来事がきっかけとなったりして、小さかったころのなごりとして夢に表れるのです。たとえば、子供のときに、親の仕事が忙しかったりして甘え足りなかった人が、夫や恋人につれなくされたときに、子供のときによく見た同じ悪夢を見る、ということもあります。

自分が何を抑圧しているかを本人にはっきり認識させることによって、同じ夢を見なくなっていくといわれています。

夢をよく見るのは思春期のとき

大人と子供と、どちらが多く夢を見るのでしょうか。一般に、年齢を重ねるほどに夢を見なくなると思われがちです。けれど、必ずしもそうとは言い切れません。人によって、つまり、各人の心の奥深い世界のありようによって、さまざまです。

ただ、最も夢をよく見るのは、子供のとき、思春期のころというのはそれぞれ経験的に

も言えるのではないでしょうか。小児期は、一生のうちで睡眠時間が最も長く、レム睡眠の時間も長い時期です。しかも、自我が芽生えるときでもあるので、願望を充足させるためにも、夢が重要な役割を果たすのです。

一〇歳くらいから第二次性徴がはじまる一四歳ころには、精神的にも複雑になってくるために、夢を多く見るようです。親や周囲への反発、性の目覚めなど、心理的な不安要素が増えてくるほど、こわい夢を見ることも多くなります。

高校に入る前後くらいには、恋愛や学校での人間関係、社会への対抗心など、大人と変わらない夢を見始めます。もっとも、まだまだ精神的に成熟していないために、心の混乱を映し出すような激しい夢が多いのが特徴です。

こうして人は夢を見ながら生きていきます。いくつになっても強い欲求や、大きな野心を持っている人は、年齢とは関係なくドラマティックな夢を見るようです。

人間は夢と現実、ふたつの世界を行き来する

人間だれしも、いつもの生活では、思いどおりにふるまえないのが普通です。内心は、

美しく着飾って、周囲の人の注目を一身に集めたいと思っていても、現実の世界では、目立ちたがりと思われないように、派手な格好を慎みます。

イヤミばかり言う上司に、本当は面と向かって「あなたなんか、大嫌い」と言ってやりたいのに、実際にはロッカールームやアフターファイブのバーなどで、同僚にグチを言うのがせいぜい。人は誰でも道徳や理性、さまざまな社会的状況に邪魔されて、自由に行動することはできません。目覚めているときの脳は外界の刺激をキャッチして、それに合うように行動をしようとしているからです。

ところが、夢の中なら、目が覚めるような派手な服を着たり、誰からもとがめられずに、上司に向かって「嫌いだ」と言うことができます。現実の制約にとらわれずに、したい放題ができるのです。つまり、先に述べた願望の充足です。

それだけに、夢の中では現実には起こらないことが起こったり、矛盾に満ちていたり、一見、理解できないような状況が展開したりするわけです。

夢を見ているときの脳波を調べると、起きて考えているときの脳波よりも、本を読んでいるときの脳波に似ていることがわかっています。

しかも、眠っているときは、外界からの刺激をシャットアウトしていますから、圧力を

受けずに、自分でつくったシナリオに応じて自由きままな活動が可能です。夢は、現実のしがらみを忘れて、自分だけの世界に生きる時間、願望を解き放つ時間です。

そう考えると、人間はふたつの人生を生きているといえるでしょう。ひとつは、いうまでもなく現実の制約のなかで、自分のあり方を模索する人生。もうひとつは、外界の刺激を締めだして、自由な発想で夢を見る、イマジネーションの人生です。つまり人間とは、ふたつの世界、ふたつの人生を行き来する、不思議な動物なのです。

夢は未知の自分からのメッセージ

夢をどのようにして見るかについて、ここまでお話ししてきましたが、なぜ人は、これほど多彩な夢を見るのでしょう。

夢には、ひとつひとつ固有のストーリーがあり、AさんとBさんの見た夢がまったく同じということは、まずありません。追いかけられる夢、高いところから落ちる夢、セックスする夢など、誰もが見る夢もありますが、細かい状況や舞台背景、登場人物などは、人によってまったくオリジナルなものです。

だから、肉体的、大脳生理学的に、なぜ夢を見るかという側面から考えただけでは、夢そのものを理解しきれないということがいえるでしょう。

心理学のある研究では、夢の構造をつぎのように説明しています。

意識できる夢（見たことが認識されている夢。心理学では、顕在夢という）は、それだけではっきりと意味を表しているのではなく、隠された意味や意図がある。無意識の世界にある潜在意識、潜在思考が、意識の世界にのぼってくるときに、本来の姿のままではなく、一種の「すり替え」を行う。それが夢という表現形態をとって表れる、というものです。

ここで大切なのは、夢が形成されるときに、潜在意識、潜在思考が、本来の姿のままで表現されていない、という点です。素直に表現されない理由は、難しくいえば、自我や超自我といったものが、衝動的な願望をダイレクトに表現することを抑えているからだと考えられます。心理学でいう自我とは、原始的な欲望、衝動的な欲求（精神分析では「イド」という）と超自我（成長する過程で得た道徳観念）を統御し、人格を形成する基盤となるものです。

かりに、原始的な欲望として、

「人目をはばからず、思いのままセックスを楽しみたい」
「誰かれかまわず、ぶんなぐりたい」
という気持ちがあったとして、夢で直接的にセックスをしたり暴力を振るったりするのでは、たとえ眠っている間であっても、自我と超自我が許しません。そこで、夢を形成する段階で、なんらかの歪曲を加えることで、潜在意識と自我・超自我とが折り合いをつけて、婉曲的な表現に変えているわけです。

だから、夢は自分の心の底にある、未知なる自分からのメッセージなのです。ただし、そのメッセージは、夢を見た本人ですら、すぐに理解できるものばかりではありません。古代ユダヤ教のことわざに、

「夢は開かれていない手紙であり、異なった国の言葉で書かれた手紙である」

というのがあります。夢判断とは、封をされた手紙をあけ、異国の言葉をたどりながら、読みとくことなのかもしれません。

そこでつぎの章では、夢判断をするために覚えておきたい「夢の心理的側面」を明らかにしていきましょう。

I

夢判断のための七つの原則

1 かなわない願望だからこそ、夢に見る

「こんなすばらしい幸運が舞いこむなんて、夢にも思わなかった」

「私の夢は、オリンピックで金メダルをとることです」

という言い方をすることがあります。

現実の世界での理想や目標を表すとき、「夢」という言葉を用いることがしばしばありますが、がんばればできるとわかっていることについては、あまり「夢」という言い方をしません。それよりも、少しくらいの努力ではかないそうもないこと、憧れながらも実現しにくいことを、「夢」という言葉で表すことが多いようです。眠っているときに見る夢も、似たようなことがいえるのではないでしょうか。

プロローグで説明したように、精神分析学においては、「夢は願望充足の場である」と考えられています。でも、すべての願望が夢になって表れるとは限りません。現実の世界ですぐ満たされてしまう望み、ちょっとした願いは、夢にはならないようです。昼間の世界でがんばりさえすれば、努力が報われて、目標を達成できるとわかっているのですから、

わざわざ夢の中で充足させるまでもないわけです。

反対に、現実では達成できないかもしれない大きな願望を抱えていると、その人の心の中に、せめて夢の中では満足したいという欲求が働きます。現実ではさまざまな制約があって、満たされない願望も、夢の中なら自由にかなえることができます。現実にはかなわなくても、夢の中で充足すればとりあえず落ち着き、心のバランスをとることができるからなのでしょう。

逆説的な言い方をすれば、夢にまで見る願望は、「多分、かなえられないだろうな……」と感じていることといえそうです。

2 昨日の出来事が、今夜の夢の引き金になる

たとえば独身女性であるあなたが、

「アパートの自分の部屋が火事になった。あわてて逃げようと思ったら柱が倒れてきて、自分は死んでしまった」

という夢を見たとしましょう。

その分析の一例は――。

「あなたは、不倫か浮気をしている。そして、それを非難する友だちには、『不倫であっても、愛し合っているなら別にいいじゃない?』と豪語しているが、内心はこのままでいいのかと不安。前日、セックスパートナーと束の間の逢瀬を楽しんだが、内心、本命の恋人にバレる前に、早く清算しなければと思っている」

という解釈が考えられます。

この場合、ミソになるのは、前日に浮気相手と会っているという点。夢はおもに、前日に経験したことを核とするストーリーとして展開されます。もちろん、願望充足するために夢を見るという原則があるので、まったく気にかけていないことを夢に見るというのは、あまりありません。

前の日、思うようにならなかったこと、なんとかしたいと思ったことが、さまざまな形に変化して登場するのです。前日の経験で思い当たる節がなければ、常日頃から気になっていたことが、前日の出来事によって誘発され、夢となって表れたと考えればいいでしょう。

前日に、別に山に行かなかったのに、山の夢を見たとすれば、あなたが山から連想する

ものを思い出してみてください。山で骨折したことがある人ならば、山→痛い→こわいところ、という連想が成り立ち、前日に経験したことの中で、痛かったりこわかったりした出来事に、思い当たるというわけです。また、人から、痛かったりこわかったりしたことを聞いて、それが記憶の中に残っていたとも考えられるでしょう。

3 夢の中の登場人物は、ほとんどが自分の分身

人間は、心理的発達の過程で、他人との関わりあいの中から、自分とは何かを見いだしていきます。最初の出会いは母親ですが、小さな赤ん坊は、自分と母親の区別がついていません。心理学でいうところの同一視、つまり母親と自分は、ひとつの存在と考えています。それが、だんだん大きくなるうちに、他者との区別によって、自分を見いだしていくのです。

他者との差別化によって自我が形成されると、現実では、それぞれの人が勝手にふるまうので、あなたの思うままにはならないことがわかってきます。

ところが、夢ではすべての人が、あなたの思いどおりの役回りを演じて、あなたに奉仕

してくれます。それは、登場人物のほとんどが、あなたのある部分を象徴しているからです。あなたに男っぽい部分があるなら、その部分はお兄さんが代役をつとめ、かわいらしく守ってあげたい部分は、妹が代役をつとめる……というように。

自分と密接な関係にある人が夢に出てきたときは、それがあなたの分身である場合が、とても多いということを覚えておいてください。

知らない人が出てくるのも、同様です。

たとえば、知らない人を怒鳴っている夢などは、自分で自分を怒鳴るわけにはいかないので、知らない人を自分に代わって登場させ、怒鳴られ役を担当させているわけです。

4 夢は脈絡なく場面展開するもの

夢には、接続詞がありません。まるでファンタジック・ノベルのように、自分だけにわかる時空間の飛躍をします。

小さいときの仲良しの女のコが、なぜか同じ会社で机を並べていたり、彼とデートをしていると思ったら、いつのまにか学校で勉強していたりするのです。夢の中での時間や場

面の展開は、現実の問題を何かに置き換えて、無意識の世界でそれを解決しやすくする方便だと考えられます。

とくに、小さいときの思い出・経験が題材になる場合が多いようです。現実そのものを題材にして、処理しようとするよりも、子供のころや昔のことに置き換えるほうが、願望が充足しやすいのでしょう。いわば現在の問題を、過去の経験の応用問題として、とらえているのです。

子供のときのことは、誰しも一生ひきずっていくものです。上司とうまくいかなかったときは、小さいときに親に怒られたり、先生に注意されたりしたときの夢を見やすくなります。上司の理解を得られずに味わう気持ちは、親にわかってもらえなかったことと、ある意味では似ている部分があるからです。

だから、現在と過去と空想の世界を、縦横無尽に行き来できるのは、夢ならではの効用といえそうです。

5 夢には矛盾や食いちがいがいっぱい

大人になるほど、ストレートに願望を充足するような夢は、あまり見なくなるものです。また、願望そのものが矛盾に満ちていることも、多々あるといえるでしょう。

私ごとですが、数年来ゴルフに凝っています。そのゴルフについて、最近見た夢の話を紹介しましょう。

「新しいクラブを買って、ゴルフ場へ行く。ところが、ボールを打たないまま、どんどんホールを進んでいってしまう。休憩タイムをとってホールに戻ってみると、新品のクラブが失くなっていて、ゲームが続けられなくなる」

無類のゴルフ好きの私が、なぜこんな夢を見たのでしょう。

実は前日にゴルフへ行ったとき、私はこう思ったのです。

「ゴルフは楽しいけれど、コースに出るとなると、それなりにお金もかかる。休みなしに行っていたら、あまり健康にもよくないのではないか」

つまり、ゴルフは好きだけど、あまりやらないほうがいいのではないかという矛盾した

願望が、私にあったからなのです。

「したいけど、したくない」というこの感覚を、精神分析学ではアンビバレント（両面価値）といいます。ひとつの対象に対して、愛情と憎悪などの相反する感情を持つことです。

人間は、自分の中で矛盾する願望の間で、常にゆれ動いている存在といえます。当然、夢にも、まったく反対の願望が表れてくることがあり、それは自然なことなのです。

むしろ、楽しい夢ばかり見る人、ストレートに願望を充足する夢しか見ない人は、たいへんオメデタイ人というしかないでしょう。

6 夢の中には厳しい〝検閲官〟が控えている

夢は、願望充足のためのすばらしい舞台ではありながら、あまりにもなまなましい願望、激しい欲求は露骨に表現されません。夢を見る人が、ストーリーを形成するときに、不都合なこと、不愉快なことを歪曲して表現することが多々あるのです。これが、心理学でいうところの、夢の「検閲」効果です。

たとえば、誰かをひどく憎んでいたり、あるいは自分でもびっくりしてしまうような強

い性衝動を持っていたりしたとします。でも、それをダイレクトに表現してしまったら、あまりのグロテスクさに、夢を見ている本人が心の平静さを失ってしまいかねません。そこであなたは無意識のうちに、夢のストーリーを上映する直前、映倫ならぬ「夢倫」にかけます。

もちろん、夢ではモザイク加工やボカシなどは使いません。激しい欲望や強い憎悪などのグロテスクな内容を、夢であってもあなたが動揺しないものに、置き換えて表現します。自由な発想とはいいながら、不都合な願望を自らにつきつけないようにするのです。

その結果、ある恐るべき願望は、無意識に姿を変え、まったく別な表現で表れるので、あなたは安心して夢を見られるわけです。

「それでも、私は悪夢を見たことがある」

ですって？

精神分析学の立場からいえば、悪夢は言葉どおりの悪いものではありません。なぜなら、「悪い」と判断するのは、夢のあと味の悪さとか、日常的な善し悪しの基準に拠っているからです。

したがって、たとえば、怪物に追いかけられるいやな夢を見たとしても、怪物から連想

できることを突き詰めて考えてみれば、なぜそのような夢を見たかがわかってくるでしょう。そんな夢を見た原因がわかれば、悪夢もまた楽し、ということにもなるはずです。

7 記憶に残る夢は修正・加工されている

試しに、まず目覚めた直後に、つぎにお昼くらい、そして夕方、というように三度、前夜見た夢を文章に書いてみてください。すると、時間がたつごとに、夢の内容が少しずつ変わっていくことがわかるはずです。

それは、第一にあなたがはっきり思い出せない部分をうまくつなぎ合わせたり、理解しやすいように加工したりしているためです。

つぎに、夢によっては、みずから意識している願望やコンプレックスが、自分にとって都合のいいような形に、修正されていることがあるからです。

たとえば、ある女性が、恋人の心変わりによって、失恋する夢を見たとします。

目覚めた直後は、彼に「キミのようなわがままな女性とは、二度と会いたくない」と言われたことを記憶していますが、お昼には、「キミとは、しばらく会わないほうがいいと思

う」と言われたことになってしまい、翌日には、「デートをする時間がないから、しばらく待ってくれ」というように修正される。つまり、自分のわがままのせいで彼から嫌われた夢を見たわけではないと思おうとするわけです。

フロイトは、このような心の動きを、二次加工と呼びました。これには、夢で見た非合理なことを、筋道の通ったものにしようとする働きと、恥ずかしい夢やイヤな夢によって感じた不快感を、時間とともにちがうものにすり替えようとする働きがあります。

「わがままのせいで嫌われた夢」を見た女性の場合は、夢の内容の不快感を感じさせる部分を修正・加工してしまうことで、なるべくイヤな思いを忘れてしまおうとしているのです。

自分でも気づかないうちに、夢のつじつまを合わせたり、意味を変えたりしてしまうことはよくあります。だから、できるだけ正確に夢判断をするためには、目覚めた直後に、夢日記をつけておくといいでしょう。

夢日記というのは、見た夢の内容、登場人物、風景、色など、印象に残ったものを書き留めておく、夢の備忘録のようなものです。加工・修正された夢では、その意味がまったく違ってくることもありますから、くれぐれもご注意を。

夢判断と夢占いは、根本的に違うもの

夢に神秘的な力や、神の摂理が働いていると思われていたころは、夢占いが大きな意義をもって迎えられていました。

たとえば、アレキサンダー大王が、シリアにあるテュロスという街を攻撃しようとしていたときのこと。あまりに反撃が激しいために、大王は征服を断念しようとしていました。

ところがある夜、大王の夢に、勝利に酔いしれるギリシア神話の森の神サテュロスたちが登場しました。夢占い師は、

「それこそ、わが軍の勝利のお告げに違いありません」

と言ったのです。

結局、大王はテュロスの街を手中におさめたわけですが、現在の精神分析学を用いるまでもなく、森の神が勝利を本当に予言したと考えるのは難しいでしょう。

むしろ、暗示を受けた大王が、「必ず勝てる」と思って闘ったことが自信につながり、

勝利をおさめる結果となったと考えるほうが自然です。

夢占いの多くは、夢を題材にして将来を予言したり、他人や自分に暗示をかけるものに過ぎないようです。往々にして、現実の生活で何かいいこと、悪いことが起こったとき、夢のせいにして説明しようとするものが多かったのです。

ところが、夢判断の考え方では、夢は、自分でも気がつかなかった心の中を、豊かに表現できるステージとされています。

したがって、その分析も、「Aの夢にはBの分析」という単純な公式があてはまるものではありません。夢を見た本人の心の内面を深く知り、どんな願望を持っているか、どんな悩みを抱えているかを解明しようとするものなのです。

夢をこのような形で、はじめて科学的に解明し、分析しようとしたのが、本文でも触れたフロイトです。

「夢はその人の無意識に通じる道である」

と考えたフロイトは一九〇〇年に出版された『夢判断』という著作の中で、さまざまな人が見た夢を集め、彼らと直接対話することで、その人の無意識の世界にひそんでいる願望をつかもうとしました。

たとえば現代でも、「蛇の夢を見たから、お金がもうかる」というようないい伝えがあります。これは、先に述べた夢占いの発想です。

ところが、精神分析学において蛇は、どちらかといえば「ペニス」「性」の象徴として捉えられています。女性が蛇の夢を見た場合には、

「恋人と一線を越えることに対する恐怖心」、または「恋愛での新しい展開に対する好奇心」と考えるわけです。

そのいずれが当てはまるかは、本人が自分の心の声に耳を傾けなければいけません。恋愛経験の少ない人なら「恐怖心」が先立つかもしれませんし、もうそろそろ彼と密接な関係をつくりたいと思っているのなら、「好奇心」が優先しているのでしょう。

夢を分析するために、夢を見た本人の話をじっくり聞き、意識の奥底にあるものを見いだそうとするのは、現代の精神分析学においても変わらない、重要な方法です。

このように夢分析は、人間の無意識に焦点をあて、深い洞察といくつものケーススタディをもとにして行われる、科学的な判断といえるでしょう。

生命のリズムを保つペースメーカーの役割も

「せっかく体も心も休めるために寝ているのに、夢を見て脳を活動させていたら、疲れてしまうのでは……？」

と思う人もいるでしょう。

答はノーです。

人間は起きている間、緊張と弛緩（しかん）という一定のリズムを保っています。体や頭脳が活発に働くときと一時的に休むときが、繰り返し訪れているのです。

実は、眠りに入ってからも、このリズムはある程度引き継がれています。眠っているからといってこのリズムを止めてしまうと、体や心のバランスが狂ってしまうためです。

夢を見るのも、緊張と弛緩という一定の波をキープし、心と体にとって必要なリズムを与えるためと考えていいでしょう。

実際、夢を見ているときは、脳が活動をするだけでなく、心臓の拍動や呼吸が速く

なったり、性器は興奮状態になったりしています。反対に、夢を見ていない睡眠時には、心拍も呼吸も穏やかで、性器の興奮も見られません。

それに加えて、ひと続きの夢を見ているときにも、ある一定のリズムがあることが発見されています。

夢の中で明るい場面と暗い場面、上がったり下がったりする場面が出てくる場合、それに合わせて体や心にも、緊張と弛緩の波動が見られます。あなたが健康的なリズムを持っていれば、それに対応した起伏のある夢を見ます。

夢は、あなたの眠りを〝ロードショーの上映館〟にするだけでなく、眠りの中にも、一定のリズムを保ってくれるペースメーカーとしての役割も果たしていると考えられるでしょう。

夢を見ないと、死んでしまう!?

夢は、あなたの体と心のリズムを正常に保つために不可欠なものであることは、先の項に述べたとおりですが、もし、夢を見るのを遮られたらどうなるのでしょう。

猫も犬も、夢を見るとされています。もちろん彼らは、夕べどんな夢を見たか言葉で表すことはできません。けれど、人間が夢を見ているときと似たような変化が、これらの動物の脳波にも現れることが報告されています。

そこで、猫が眠りに入って、どうやら夢を見始めたらしい脳波が出てきたら、猫を起こしてしまうという実験を繰り返してみました。

その結果、夢を見る以外の時間は十分に眠っていて、睡眠時間に不足はないのにもかかわらず、猫は死んでしまいました。

なぜ、夢が見られないと生きられないのか、その理由を完全に説明することはできません。

とはいえ、人間を含めた動物の眠りには、夢が必要である、という仮説が成り立つのではないでしょうか。

本当に心も体もゆったりとするためには、ただ眠ればいいのではなく、夢を見なければならないのです。それがたとえ、ちょっとコワイ夢であったとしても……。

2
試してみましょう、夢判断

夢はすべて、何かのたとえ

自分で夢判断をするためには、第一章で説明した「夢についての七つの原則」を理解したうえで、いくつかの基本的な約束ごとを知っておかなければなりません。

まず、夢判断にとって、重要なポイントは、

「夢は比喩である」

ということです。

比喩、つまりたとえ。夢に出てくる事柄や状況は、現実の願望をストレートに表現するわけではありません。

一般的な例を挙げると、蛇が男性の象徴であったり、花が女性の象徴だったり、家や建物が自分の体の象徴であったりします。ひとつの事象が、その人の経験や連想によって、思いも寄らないようなことにたとえられることも、よくあるのです。性的な夢を見たからといって、必ずしも、セックスに対して欲求不満を感じているとは限らないともいえます。

夢判断をする際には、ある願望を表現するために、その人の心のなかで、どんな連想が

行われているかを探ることが大切です。

連想をたどると、夢の根本が見えてくる

精神分析学によると、連想の行われ方には、以下のように、いくつかの法則があることが明らかになっています。

1　重大な問題ほど、関係のないものに置き換えられる

その人にとって、深い意味を持つものほど、一見、なんの関係もないようなものにすり替えられます。

箸のあげおろしにもうるさい母親を、うっとうしく思っているとしたら、箸→食べ物→ゴキブリといった連想が成り立つことがあります。そこで、母親がゴキブリに象徴され、そのゴキブリにつきまとわれて、うるさく思っている夢になったりします。

2　その人のふだん使う言葉が反映する

外国暮らしの長い人が、日本に帰りたいと願っているとします。その人は、土いじりをしている夢を見ました。

その人が普段から、

「早く日本の土を踏みたい」

という言葉を使うクセがあることから、日本に帰る＝土を踏むという置き換えが行われているのです。

忙しい人が、追加の仕事を頼まれたとき、

「そこまで手が回らない」

という言葉を使うとしたら、手を動かせなくなる夢を見るといったことも、ありうるでしょう。

3　語感が似ている関係のない何かに置き換えられている

ダジャレのようですが、ある物事を表現するために、言葉の響きが似ている別なものを持ってくることもあります。

橋と箸、雨と飴、亀と瓶というように、音の似ている別なものにすり替えて表現するのです。前の日に会社の宴会があって、お酒の入った上司からからまれた人が、魚のサケにかみつかれる夢を見ることも、ありうることなのです。

4　反対語や反対の事実に置き換えられる場合もある

本心を表すために、夢では、まったく反対の物事や言葉で象徴されることもよくあります。語感や連想を追っていっても、思い当たる節がない場合は、夢で出てきた事象を、まるで反対のものに置き換えてみると、「なるほど」と納得できることもあるのです。

両親を表すために、小さな二人の子供で表現したり、「新しい人生」を表現するために、「古い電車」を持ってきたりするわけです。

置き換え、象徴の仕方は、人によってさまざまであり、経験に応じて、自由自在に行うことができます。自分の中のわがままな部分を表現するのに、猫を象徴に使う人もいれば、赤ちゃんで象徴する人もいるでしょう。

そういう意味で、精神的に豊かな世界を持つ人は、置き換えのバラエティも豊かかもしれません。

夢判断をするための五つの手順

分析の手順やコツがわかったところで、実際の夢を例にとって夢判断をしてみましょう。ただ、それを始める前に、読者のみなさんにお願いしたいのは、この項目をよく読んで、

夢判断の方法を飲みこんでもらいたいということです。まちがっても、いきなり自分の見た夢を、次章の夢分析だけで判断しないでください。

夢の分析は、多くの学者による長年の研究の集大成です。けれども、より正確に分析するためには、きちんとした手順を知っておくことが必要だからです。

それでは、夢を分析するときに、忘れてはならない大切なポイントを挙げてみましょう。

1　夢をできるだけくわしく思い出す

夢を思い出すといっても、ビデオを操作するように、夢全体を正確に再生することはたいへん難しいことです。そこで、登場人物、情景、品物、印象に残ったこと、色、音、行動など、出てきた事物をできるだけたくさんメモしてみてください。つじつまを無理やり合わせる必要はありません。

また、夢は時間がたつほど忘れていきますから、朝、目覚めたときに書き留めておくのもいいでしょう。

2　夢の内容から、何を連想するかを考える

夢で見たさまざまな要素を思い出したら、そこから思いつくものを連想してみてください。夢は、きわめて個人的なもので、同じ要素から誰もが同じ連想をするとは限りません。

夢に「リンゴ」が出てきたとしましょう。ある人は「甘酸っぱい初恋」、ある人は「リンゴから出てきたイヤな虫」、またある人は「リンゴ農家で働いていたおじさん」というように、リンゴから引き出される連想も十人十色でしょう。

あなたの持つイメージ・連想によって、解釈もまったく変わってきます。そこに、あなたの知らない自分を発見する可能性が、秘められているのです。

3　項目がそろったら、夢分析のページと照らし合わせる

自分、もしくは主要な登場人物の行動にそって、夢分析のページを読んでください。たとえば、「自分が書類を探していたら、社長がやってきて、丁寧に挨拶をしてきた」という夢なら、「何かを探している夢」「挨拶される夢」を参照するわけです。

ストーリーの主要な部分が、大切な意味を持つことはもちろんですが、ちょっとした行動が、意外な側面を暗示してくれる場合もあるからです。

また、第五章の「夢事典」で該当する言葉を探し、その解説も同時に援用してください。

4　読み取った「意味」を関連づける

夢は、複雑にからみあっているのが普通です。

前項で挙げた「書類を探している夢」の場合なら、「何かを探している夢」「挨拶される夢」

という項目から、

「あなたは仕事のことで、ミスをした。なんとか信用を取り戻して、人に認められたいという強い願望がある」

といった解釈が成り立ってきます。もちろん、これは一例ですが。

それを、さらに自分の生活にあてはめてみると、深層心理からのメッセージがいっそう明らかになるでしょう。

「あなたは前日、会社でミスをした。上司には、『信頼していたのにガッカリしたよ』と言われてしまい、ショックを受けた。このまま自分は、『頼りにならない人間だ』と思われてしまうかもしれない。できることなら、名誉挽回して、まわりの人の尊敬を勝ちえたいと感じている」

というこの人の心が、読み取れてくるでしょう。

5　自分の心を素直に見つめる

もうひとつ夢分析で大切なのは、分析の段階で、自分の心をごまかしたり、カッコをつけたりしないことです。

精神分析学者は、カウンセリングをするときに、分析の対象となる人に自分のことを語

らせ、自分で自分について考えるように仕向けます。それが、無意識の世界からのメッセージを、正確に読み取る方法だからです。

夢分析を自分で行うときも、自分が本当は何を望んでいるのか、飾らずに見つめることが必要です。ときには、自分にとって都合の悪い連想や、気恥ずかしい願望に行き当たるかもしれません。でも、できるだけ素直な目で、生活を振り返ることで、はじめて気がつく本当の自分があるはずです。

実際に夢判断をしてみよう

それでは、以上のことを踏まえて、いくつか夢の実例を出して、分析の練習をしてみましょう。みなさんもそれぞれのケースについて、分析例を読みながら、実際に夢分析をしてみてください。

分析例1・ピアノであの曲を弾きたい

最近弾いていないピアノを弾こうとする。『いとしのエリー』を弾きたいのだけれど、

楽譜が**見つからない**。そばにいる誰かに、「こんな表紙の楽譜だった」と話そうとするが、**風邪**（「**病気になる夢**」）のせいか、鼻が詰まってうまく言えない。仕方なく、「こんな曲なのよ」と言いながら弾き始めるが、うまく弾けないでいらだっていると、目が覚める。

この夢は、二〇代の未婚の女性が見たもの。

まず、ピアノを演奏するのは、性的な欲求の表れです。最近弾いていないというところを見ると、昔は性的に満たされていたのに、現在は遠ざかっていると考えられますから、以前の恋を失ってから、新しいパートナーが現れていないのでしょう。

そばにいる誰かは、彼女自身（第一章「夢の中の登場人物は、ほとんどが自分の分身」参照）。「こんな表紙」と言おうとするのは、表紙→楽譜の顔→彼の顔という連想から、自分がかつて恋した人が、こんな人だったと確認したがっているようです。

鼻が詰まって言いにくいのは、風邪で鼻が詰まる→涙で声が詰まるという置き換えです。失恋した悲しみで、声にならないことの表れでしょう。

楽譜が見つからないのは、彼が見つからない、もう二度とそばにいてはもらえないという置き換え。「かなわない願望だから、夢に見る」という原則どおり、再会はもうかなわず、

楽しかった日々がもどらないことに、深い悲しみを抱いているのです。きっと『いとしのエリー』という曲は、彼とデートのときに聞いたか、彼が好きだと言っていた曲なのでしょう。彼との楽しいときを象徴する曲なのです。

分析例2・**婚約者が挨拶にやってきた**

私の家に、婚約者が挨拶にくることになっている。ところが、実際に来たのは、本当の婚約者ではなく、ただの友人としてつき合っている男性。私は部屋を**片づけたり**(「**片づけをしている夢**」)、そわそわして落ち着かない気分でいる。両親が帰ってきて、彼と話をしはじめる。父が、トーストを食べようとしているので、彼に何を食べたいかを聞き、うどんをつくってあげる。

同じく、二〇代の未婚女性の夢。

本物の婚約者ではなく、ただの男友だちが現れたのは、決してその友人の男性のほうを好ましいと思っているからではありません。むしろ、この男友だちのある部分が、婚約者を象徴していると考えたほうがいいでしょう。この友人が、あけっぴろげで大らかな性格

だとすると、この女性は婚約者に対しても、似たイメージを感じ取っているわけです（もちろん、彼女がはっきり、それと意識していない場合もあるでしょう）。

部屋を片づけたり、そわそわ落ち着かないのは、結婚に向けて、身辺を整理しなければならないと感じている表れ。身辺の整理→部屋の整頓という連想が成り立ちます。

ここで両親が登場するのは、夫婦の象徴としてです。

父親がトーストを食べているのに、婚約者がうどんを食べたがるのは、両親のような夫婦になりたいのに、彼とではなれないかもしれないと感じているのかもしれません。たとえば、トースト→洋風な朝食→モダンな生活、うどん→和風、夜食に合うメニュー→日本的で気取らない生活という連想もできそうです。

問題は、彼女が、その違いを気にしているかどうか。

彼と結婚したいけれど、理想の夫婦である両親のようにはなれないんじゃないか、と不安に思っているのかもしれません。それをはっきり認識するのはこわいからこそ、夢の検閲効果が働いて、本当の婚約者ではなく、別な友だちを登場させていると考えることもできそうです

分析例3・カマキリが襲ってくる？

別荘で、**殺人事件**（**「人が殺される夢」**）が起きた。私はそこにいあわせたが、犯人が罪を告白して、事件は解決する。突然、場面が変わり、私は牧場のようなところで、幼い少女を**探している**（**「何かを探している夢」**）。ひょっこり少女が現れたので、私は喜んで彼女を抱き上げる。ところが、その少女にカマキリがくっついていて、手で払いのけようとすると、カマキリに**襲われる**（**「襲われる夢」**）。

やはり二〇代前半の女性の夢です。

殺人事件は、彼女が自分のいままでもっていた一部分を捨てて、新しく生まれ変わりたい暗示です。別荘や牧場は、日常生活から離れて、ゆったりとした気分で自分を見つめたいという願望でしょう。

幼い少女は、彼女自身の投影でもあります。自分の無垢な部分、女性的な部分を象徴していると考えられます。

さらに、探すという夢は、逆に自分が失ってしまったもの、持ち合わせていないものを求めているという原則から、自分が女性らしくなかったこと、純粋さをどこかで忘れてしまっていたことを後悔して、とりもどしたいと願っているわけです。

ところが、その少女にも、カマキリというこわい付属物がついています。カマキリ→雄を食い殺すという連想から、女性らしさというのは、決してすばらしいこと、美しいことばかりではない、と感じているのでしょう。

いかがでしょうか。夢分析の要領がおわかりいただけたかと思います。

では、次章で日常的によく見る夢について、分析をすることにしましょう。

見たあと忘れてしまう夢は多い

あなたの周囲の人に、どれくらいの割合で夢を見るかを聞いてみてください。人によっては、毎日と答える人もいます。また、三カ月に一度くらいと言う人もいるでしょう。

中には、

「私は毎日、熟睡しているから、ほとんど夢なんて見ない」

と言う人もいます。

「日々を充実して過ごしているから、夢など見ないよ」

と答える人もいるかもしれません。

それでは、夢を見やすい人と見にくい人がいるのでしょうか。

実は、この違いが起こる原因は、実際に夢を見ていないのではなくて、夢を見たことそのものを忘れてしまうからです。

「ぐっすり眠っているときに夢など見ない」

「夢は熟睡の妨げだ」

と思っている人が、夢など見ていられないと考えていたりして、無意識のうちに忘れてしまうという作用が働いているとも考えられます。

また、夢の内容によっては、思い出すのが辛いために、

「目覚める瞬間に忘れてしまおう」

という心理が働く場合もあるようです。

その人の心にとって、その夢があまりにも重要な意味を持つために、覚えておくことが苦痛になるのです。

最近の研究では、夢を見ないという人は夢をよく見る人に比べて、レム睡眠のときに急速な眼球運動が多いことがわかっています。つまり、夢を見ない人のレム睡眠は、起きている状態にかなり近い状態にあるということです。

おそらく、このように覚醒に近い状態で見る夢は、鮮明ではっきりした内容であると考えられます。

だから、はっきりした夢を見ている人ほど、起きたときには、夢を忘れているという逆説が成り立つわけですが、精神分析学では、夢の内容が強烈であればあるほど、

忘れようとする力が強くなるのではないかという仮説が有力になっています。

もうひとつの説では、いつ目が覚めるかによって、夢を記憶しているかどうかが左右されるといわれています。

レム睡眠の最中、夢を見ているときに目が覚めた場合は夢の内容を覚えているが、レム睡眠のあと、ノンレム睡眠に入ってから目を覚ました場合は、見た夢を忘れていることが多いという研究結果が報告されています。

音つきの夢、見たことありますか?

「色のついた夢は、体の調子が悪い証拠」

「カラーの夢は、ストレスがかなりたまっているか、精神的に病んでいるときにしか見ない」

などといわれたこともありましたが、近年の夢の研究によれば、これは誤った考え方です。

日常生活においては、まわりがオールカラーなのですから、夢で見る光景や人、事

物に色がついているのは、当然といえば当然です。

先に述べたように、レム睡眠で夢を見ている脳は、ある意味で起きているときと同じ活動をしていますから、普段、起きてものを見ているときと同様な視覚体験をしていると考えるほうが、自然ではないでしょうか。

もっとも、目覚めてから、夢に出てきた事柄すべての色を覚えているとは限りません。その中でも、かなり鮮明に覚えている色がある場合は、夢分析において重要なチェックポイントとなる可能性が高いようです。

ところで、夢の大半は、視覚に訴えるものですが、中には聴覚イメージの強いものも稀にあります。

「森の中を歩いていると、遠くで鐘が鳴っている。教会が近くにあって、誰かの結婚式が行われようとしている」

「恋人と楽しく語らっていると、部屋の電話が鳴る。『ほうっておけばいい』と彼は言うが、いつまでもベルの音がやまない」

これらは、目覚まし時計の音で目覚める直前に見た夢の例です。テレビをつけっ放しにして眠ってしまい、スポーツの試合をしている夢を見たと思ったら、ちょうどテ

レビで野球中継をやっていた、という経験のある人もいるでしょう。

これらのように、外界からの刺激によって夢を見る場合以外にも、音が鮮明なイメージを伝える夢もあるようです。

また、生まれつき目の不自由な人は、視覚イメージを持たないわけですから、夢を見ることはできません。

たとえば、目の見えない琴奏者の宮城道雄は、

「私の夢は声や音ばかりだ」

と言っていました。彼の夢は、映像として訴えてくるものがないかわりに、ストーリーのある音の連なりだったようです。

一方で、嗅覚や触覚、味覚を伴う夢はあまり多くありません。

その証拠に、「階段から落ちた夢を見たときに、思いきり腰をぶつけて痛かった」「ナイフで腹を刺され、激痛で目が覚めた」という夢は、ほとんどないでしょう。

夢は失ったものを求める心の旅

井上陽水の『夢の中へ』の歌詞そのままに、ある意味で人間の夢は、すべからく失ったもの、取り戻したいものを追い求める「心の旅」です。

老いた人は、美しき青春時代を、子供は母親の母胎で味わった安心感を、妙齢の女性は去っていった恋人を、眠りの世界で追いかけ続けています。

その願望は、必ずしも夢の中で達成できるとは限りません。見つかったり、手に入ったりすることよりも、むしろ見つからないことのほうが大多数です。

「プロローグに、『夢は願望を充足させるために見る』と書いてあったじゃないか。だったら、思う存分、欲しいものを手に入れる夢を見るはずだ」

と思う人もいるでしょう。

そこに、人間の願望充足の不思議があります。

なぜなら、夢の主たる目的は、探し物を手に入れることそのものではなく、

「こっちへ行けばきっとうまくいく」

「このまま進めば、探していたものに出会える」
と思うことだからです。
目標を達成するために、こうすればいいと思うことで、人は安心します。
実際にアクションを起こさなくても、ハッピーエンドへの見通しがつくわけです。
その段階で、願望は充足されます。
探しあてた達成感を味わう夢が意外に少ないのは、眠りの中にいながらも、
「世の中そんなに甘いものではない」
とわかっているのでしょう。
日常生活でも、苦しい仕事をしている人が、
「これが終わったらボーナスが出る」
「このヤマを乗り切ったら、彼と海外へバカンスに行ける」
と思えば、がんばって乗り越えるパワーが生まれ、気持ちが安定してくるでしょう。
実際には、ボーナスが思っていたほど多くなかったり、飛行機のチケットがとれなかったりすることもあります。それでも、そのうち願望が充足されるかもしれないと思ったことで、ある程度、満足しているはずです。

人間は、夢の中でも、願望を達成しようとするプロセスを楽しんでいる動物です。「ああ、見つかってよかった」「うまくいった」という結果より、むしろどうしようかと考えているうちが花なのかもしれません。

3

よく見る夢に隠されているメッセージ

追いかけられる夢

何か恐ろしいものに追いかけられ、必死に逃げる夢は、誰もが一度ならず見たことがあるでしょう。逃げようとしても足が動かなかったり、誰も助けてくれなかったりする場合も多いのですが、たいていの場合はつかまる前に目が覚めます。

子供ならば、追いかけてくるのは「親」であり、「人間社会のルール」と考えることができます。それにつかまりたくない、自由で気ままに子供らしさを発揮したいという願望の表れなのです。

一方、成長してからの夢の場合は、むしろ「追いかけてくるもの」につかまりたいと感じているところがあるようです。追いかけるものは、「社会の荒波」「大人としてのルール」「性的欲求」などの象徴。追いかけてくる怪物や暴漢、オバケなどにとらえられることを恐れながらも、なかばつかまってみたい。こわいモノの正体を、実は知ってみたい気持ちが表れているのです。

その背後には、親の言いつけを破る度胸はないけれど、親の庇護から脱皮して独立した

い。淫乱には思われたくないけれど、ときには性的に奔放にふるまってみたいという願望が隠されているようです。

いうまでもなく、追いかけてくるものが何かによって、解釈は変わってきます。たとえば、犬は父親の象徴、虫はいやな上司やお局さま、口うるさい母親を表していると考えることができます。大きな犬が追いかけてくるなら、父親の言う「いい子」でいたい気持ちと、思いどおりにふるまいたい気持ちが、相半ばしているように思われます。

追いかけてくるものが何であるか、それが何を象徴しているか、心の声に耳をすましてごらんなさい。新しい世界を恐れながらものぞいてみたいと感じている、あなたの願望が見えてくるかもしれませんよ。

追いかける夢

追いかける夢には、ふたつの側面があります。

ひとつは、追いかけて撃退したり、責めたりしようとしている夢。もうひとつは、手に入らないものを追い求めている夢。ここでは、前者について分析してみましょう（手に入

らないものを探し求める夢は、「何かを探している夢」を参照してください）。

相手を攻撃するために相手に追いすがる夢は、現実の世界で感じている恐怖や不安を、なんとか消し去りたいと考えていることを表します。ゴキブリを追い回して、撃退しようとしている夢などは、現実の世界で嫌いな上司や先輩に、口うるさく責められていて、「ネチネチ言うのはもうやめて。私のことは放っておいてよ」と言いたい気持ちが表れていると考えることもできるでしょう。

相手から自分の失敗を追及されたり、うるさく責められたりするのをこわがっているときも、その恐怖心をごまかすために、逆に相手をつけまわす夢を見る場合があります。

恋人に内緒で違う男性とデートしてしまった女性が、本命の彼から責められるのを恐れるあまり、反対に「恋人が浮気をしている。自分は、彼の相手の女性を、怒って追いかけている」というような夢を見ることもありうるわけです。

逃げる夢

逃げる夢は、「追いかけられる夢」と同じように考えることができます。

子供のときには、恐ろしいものから逃れるために、どこかに隠れたり、誰かに助けてもらう夢を見ることが多いのですが、大人になるほど、恐ろしいものから隠れることもできず、人に救助を求めることもできない夢に変わっていきます。

それは、追いかけてくる「恐ろしいもの」が、だんだん変わってくるからです。子供のときは、親が代表する社会のルールだったり、前の日にテレビで見た怪物だったりします。ところが大人になると、自由への欲求や性への興味など、自分の内面の願望が当面の敵になっていきます。そのために、夢の中のあなたは、逃げても逃げきれなかったり、孤立無援のまま、逃げ続けることになるのです。

真っ暗な中、幼い自分が坂道を登りながら逃げている。ふりむくと、母親が一〇メートルくらい後ろから追いかけてくる。前に人もいないので、気がつかないふりをする。

このケースを夢分析してみると、ポイントは「一〇メートル」「真っ暗な坂道」です。「一〇メートル」というように、はっきり数詞が出てきたときは、その数になんらかの意味があることが多いのです。登場人物が「幼い自分」であることから考えると、この夢は、

一〇歳のときの自分を表しているのかもしれません。

つぎに、「真っ暗な坂道を登る」ことから、それまで知らなかった性に、目覚めはじめたのでしょう。登り坂は、性的な興奮や興味を表します。

これらを総合すると、一〇歳くらいのあなたは、性に目覚めはじめたけれども、口うるさい母親がセックスについては厳格な教育をしている。あなたは、もっと性について知りたい気持ちもあるが、その反面、知ってしまうのはこわい、知らないふりをしていたほうがいいと感じている——と解釈できそうです。

この人はいま、不倫をしていたり、恋人に内緒で浮気をしていたりなど、人には知られたくない性的な秘密を持っていて、それを隠そう、何もなかったふりをしようとしていると考えられます。現在の状況を、夢では、性について興味を持ち始めたころに置き換えて、表現しているのでしょう。

走る夢

追いかけられているわけではなく、自分の意志で走っている夢は、概して性的な興奮状

態を表しています。何かをやりとげる意欲がみなぎっていたり、体の調子がよかったりするときも、走る夢を見ます。

ところが、一生懸命走っているわりに、さっぱり足が動かない、もつれて倒れそうになりながらも、必死に走ろうとしている、などという場合は、性欲は十分にあるのに思うように満たされない、仕事をうまくやる気力はあっても、うまく結果に結び付かない、というように、イライラしている気持ちを表しています。

運動会や競技会などのように、誰かと競走している夢は、人と比べて自分が劣っているのではないかという恐れを意味します。この場合は、運動会で何位になったかというよりも、人が持っていて自分が持っていなかったものを思い出してみてください。

「一等になったのに、靴をはいていなかった」

「優勝したのに、ごほうびの花束をもらえなかった」

など、何か自分に欠けていたものはありませんでしたか。

自分だけ靴をはいていないというのは、自分にぴったりくる相手がいない＝恋人がいないというコンプレックスの表れ。ごほうびの花束がないのは、花＝女性を表すことから、自分は女らしさに欠けると感じているのです。

殺される夢

暴漢にナイフで刺されて死ぬ、敵の銃弾が胸に当たって死んでしまうなど、誰かの手にかかって死んでしまう夢は、多くの人がよく見る夢のひとつです。

思わず「ギャッ」と叫びながら、冷汗をかいて目を覚ましてしまいそうなイヤな夢ですが、不吉に感じることはありません。

殺されるということは、いままで生きていた自分が、無になる、なくなることを表します。そして、無にしてしまいたいのは、あなたが普段、コンプレックスを感じている部分です。ある人にとっては容姿であり、またある人にとっては、思うようにモノを言えない気弱さだったりするでしょう。いまの自分のイヤな部分を否定し、いっそ違う自分に生まれ変わりたいと思っているのです。

あなたを殺す相手が、プロレスラーのような強そうな敵や、強力な権力を持つ人などの場合は、いままでよりも強い自分になりたい気持ちの表れと考えられます。

あなたはあっさりと殺されてしまったように見えながら、実はまたすぐに起き上がり、

つぎの場面でさらに戦い続けるなどの場合は、「自分はそんなに弱くない」と思おうとしているのです。

いずれにしても、殺される夢は、一種の変身願望と考えればいいでしょう。

自殺する夢も、同様です。

人を殺してしまう夢

このような夢は、殺される夢とある意味で似ていて、殺す自分も殺される相手も、いわば「自分」です。

少し違うのは、殺す夢の場合には、自分の中にあるイヤな部分を否定し、切り捨てたいと願いながらも、どこかでその欠点やコンプレックスに未練を感じているということです。殺す相手が象徴しているのは、切り捨てたいけれど、失いたくない気持ちもまだ残っているあなた自身の性格。

たとえば、赤い服を着た恋人を殺してしまったというような場合は、恋人を殺したかったというよりも、赤い服に大きな意味があると考えられます。

赤い服から何を連想するかは人によって違いますが、一例を挙げるとすれば、赤い服＝赤ちゃん、または女性（らしさ）など。つまり赤い服の人を殺すことで、自分の中にある子供っぽさ、あるいは変に女々しい部分を切り捨てたい。けれど、まだ現実には精神的に成熟していないために、もうしばらくは幼さや女性としての甘えを持ち続けていたい気持ちもある――と判断できます。

殺したり殺されたりする夢は、見て気持ちのいいものではありません。だからといって、

「私はもしかしたら、潜在的に犯罪を犯してしまったのではないか」

「私って、残虐でひどい人間なのかも」

と悩む必要はありません。

夢で誰かが殺される（誰かを殺す）ことは、他の何かを生かそうとすることだからです。感情的な自分を殺すことで、理性的な自分を生かしたい。男性的な部分を切り捨てて、成熟した女性らしさを持ちたい。でも、それを捨てきることができない――など、あなたの中の二人の「自分」が、自己主張していると考えればいいでしょう。

夢で人を殺した後、イヤな気持ちになったり後悔したりするのは、新しく生まれ変わりたい一方で、従来の自分への哀惜の念を強く持っている証拠です。

人が殺される夢

誰かが殺される現場を目撃する夢も、生まれ変わって別な自分になりたいという意味で、一種の変身願望を表します。

ただし、自分で殺したり、自分が殺されたりする場合と違って、自分の力でこれまでと違う自分になろうと思っているわけではありません。むしろ、環境の変化や人の手助けなど、自分以外の力に頼って生まれ変わりたいと感じているといえます。

とくに、結婚に憧れている女性などは、こういう夢を見ることが多いかもしれません。殺人を犯す人こそは、あなたを新しい世界へと導いてくれるパートナー。結婚によって自分を変えてくれる、配偶者を象徴しています。

「あの世に行ってしまえ」

「おまえなんか、生きている価値はない」

など、犯人が人を殺すときに言ったセリフは、前日またはそれ以前に、テレビや本などで聞いたり見たりしたセリフである場合が多いようです。その言葉自体に、深い意味があ

ると考える必要はあまりないでしょう。

また、殺人の方法や凶器は、日常生活で自分がいちばん恐れているものが出てきます。事故で人が殺される夢などは、自動車を運転する人が見がちな夢ですし、銃で殺されるのがいちばんこわいと思っている人は、ゴルゴ13のような狙撃者が登場する夢を見るかもしれません。

襲われる夢

誰に、どういった目的で襲われるか、それをあなたがどう感じているかによって、夢の判断は大きく変わってきます。

悪者に襲われたが、声も出せないでいる夢の場合――。

あなたが現実の世界で、何か悪いことや隠しごとをしていて、そのことを誰にも気づかれてはいない。でも内心、人に責められたり攻撃されたりしても、しかたないと感じているといった場合に、このような夢を見そうです。夢で襲われることで、現実における良心の呵責（かしゃく）を静めているのです。

前日に、仕事で失敗をしていて、それをまだ上司に報告していないなどということはなかったか、振り返ってみるべきでしょう。

反対に、襲われて大声で助けを求めたり、必死に抵抗している夢は、現実の世界で人に責められそうな予感があって、

「私が悪いんじゃない」

とはっきり言いたい気持ちが表れているのかもしれません。

たとえば、会社や学校で根も葉もないウワサを立てられた。その場では気にしないふりをしていたけれども、内心、憤懣やるかたない。

「そんなのデマよ」

「私のせいじゃないわ」

と言いたかった心が、夢に表れたわけです。

死ぬ夢

死とは「存在を失うこと」です。自分が死んでしまう夢も「殺される夢」、「殺す夢」に通

じるところが大きいようです。

自分のある部分を抹殺することで、違う自分を生かそうとしているわけで、これまでの自分では飽き足りなく感じている気持ちの表れです。

ところで、人が死ぬ夢で多いのは、親が死ぬ夢でしょう。親元を離れて住んでいる人などは、

「もしかして、親が病気になって、いままさに死にかけているんじゃないか」

と深読みしてしまいそうですが、気にすることはありません。

親の死の夢から読み取れる判断には、いくつかの側面が考えられます。

第一に、同性の親が死ぬ夢を見る場合は、エディプス・コンプレックスの表れであるということ。人は大なり小なり、自分が同性の親にとってかわって、異性の親と仲良くしたい気持ちがあります。この願望を精神分析学ではエディプス・コンプレックスといい、子供の発達過程で、誰でも抱く願望。これは、幼いころばかりでなく、大人になったあとも無意識に持っているものです。

第二に、親が高齢だったり病弱だったりする場合。夢で親の死をリハーサルすることによって、現実に親が死んだときの苦痛を、なるべく少なくしようとする気持ちが働いてい

る場合があります。

第三に、両親が象徴的な意味で表れる場合。自分も、親のようにしっかりした人になりたいけれど、うまくいかないと感じているときなど、親の死を夢に見ることもあるようです。自分にとってお手本となる親を死なせることで、夢の中のあなたは自由になることができます。両親のように、強くてしっかりした大人にならなければならないというプレッシャーから、逃れたいと思っているのでしょう。

また、友人の死などの夢を見た場合などは、本当にその友だちが死んでしまえばいいと思っているのではなく、その友人が象徴するものを無力化したい気持ちが表れています。

親しい友だちが死ぬ夢を見たとしたら、前日のことを思い出してみてください。その友だちは、前日、あなたに相談事をもちかけてきたとします。

「二人の男性に交際を申し込まれているのに、どちらを選んだらいいかわからない」

そのとき、あなたは、男性にモテる彼女をうらやましく思ったかもしれません。

「彼女ばかり男性から告白されて、ズルイ」

という気持ちが、彼女を夢の中で死なせていると考えることができるのではないでしょうか。

また、大切なことを自分で決められない、友だちの優柔不断さに腹を立てていると取ることもできるかもしれません。

落ちる夢

何かを飛び越えようとして落下する、階段や屋上で足を踏み外すといった夢は、ほとんどの人が見た経験があるでしょう。とくに、子供のころに、何度も繰り返し見たという人が多いようです。

たいていの場合、足を踏み外したり、飛び越えそこなったりして、

「あっ！　落ちる」

と思った瞬間に、目が覚めるものです。落下して地面にたたきつけられるところまで見る人は、あまりいないのではないでしょうか。

壁や何かの障害を、飛び越そうとして越えられず、ストンと落ちてしまう夢は、現実の世界でも何かの問題や障害を乗り越えたがっていることを意味する場合があります。昼間の世界でも、その障害が大きくて、乗り越えるのはとても困難に感じているのでしょう。

また、「何かを失うのではないか」という不安を、表していることもあります。恋人の愛情や社会の評価、仕事での信用など、その人の置かれている状況によって、不安を感じている元は異なってきます。受験がうまくいかないのではないか。恋人と最近うまくいかず、さよならを言われてしまいそうだ。うるさい先輩から、面倒な仕事を押し付けられてしまったけれど、自分ひとりでできるか自信がない……。

乗り越えなければならない障害が大きいほど、どこか高いところから落ちる夢を見やすくなります。

また、恋人とつき合いが深まってきて、いよいよバージンを失ってしまうというとき、セックスに対する不安から「落ちる夢」を見る人もいます。すでに彼と深い仲になっている女性が、あまりに彼とのセックスに夢中になりすぎてしまっていることを不安に思っていると、こうした夢を見る場合もあります。性へのめりこむ恐怖が、「落ちる」という状態に象徴されるわけです。

一方、これらとは、まったく違った解釈もあります。

子供のころは誰もが、親などに高く抱き上げてもらって、ストンと落とされかけたところを抱き止めてもらう遊びをしてもらったのではないでしょうか。このときの身体感覚の

なごりが、大人になっても潜在意識に残っていて、いざとなったら支えてもらえるスリルを懐かしがって、落ちる夢で疑似体験しているという説もあります。

登る夢

坂道や階段を登るのは、セックスへの願望を象徴しています。

このような夢を見ているときは、セックスの快感に似た高ぶりを感じることが多く、身体的にも、実際に性的興奮状態を示す場合もあります。

オルガスムスを感じることを、「昇りつめる」という言い方をするということからも、登る夢とセックスが深い関わりを持っている理由と考えていいでしょう。

空を飛ぶ夢

高いところから落ちるのではなく、空を自力で飛んでいる夢は、解放感を持って、自由に行動したい気持ちの表れです。概して、体の調子もよく、気分がいいときに見やすい夢

です。

とくに、スイスイ泳ぐように飛んだり、速度や方向を自分でコントロールできるような飛び方をしたりしているときは、気力・体力ともに充実していて、現実の世界でも、困難や障害を乗り越えて、自分らしく行動できることを暗示しています。

飛んでいて、落ちそうになったり、うまく着陸できなくて困っていたりする夢を見る場合は、現実の世界でも何かプレッシャーを感じているのでしょう。

低いところを、所在なくフワフワ漂っている夢は、自由への憧れはあるのに、自分の能力に自信が持てず、ふがいなく感じている暗示と思われます。

遭難する夢

船が嵐に巻き込まれるなど、天変地異によって遭難する夢は、現実において、何かのっぴきならない状態に陥っていることを表しています。その困難があまりにも大きくて、

「私には、どうすることもできない」

と感じているのです。

遭難しながら助けを求めているのは、現実の世界でも、「そろそろ誰かに相談に乗ってもらいたい。私ひとりでは、どうしたらいいかわからない」と思っているようです。もっとも、遭難しながらも、だんだん嵐がおさまり、太陽がのぞいてくるとか、船が静かな入江へ向かっていくなどというときは、自分の無力さを感じながらも、混乱した気持ちが整理されつつある状態を表していると思われます。

嵐などがどんどん激しくなって、船がひっくりかえる夢を見るようなら、あなたの心の混乱は相当大きいと考えるべきで、一人で悩むよりも、人に相談に乗ってもらうなどの方策を構じたほうがいいかもしれません。

山での遭難に関しては、性的な関心と結び付いていると考える場合もあります。「登る夢」の項目で説明したように、高いところへ向かうというのは、性的な欲望の表れと考えることができるからです。

遭難するのは、本意ではないセックスをしてしまったり、衝動的にゆきずりの恋をしてしまったりしたとき、後悔の気持ちが表れていると取ることができるでしょう。

ケガをする夢

車にぶつかったり、道でころんだり、刃物で指などを切ったりして、ケガをする夢を見たら、いま、良心が傷つくようなことをしていないかどうか、思い出してください。

夢でケガをするのは、モラルに反するような行いをしたことを恥じているか、その行為によって誰かに責められるのを恐れているか、どちらかの心理を表すからです。現実の行動が、ケガに象徴されて表れるというわけです。

手や足をなくしてしまうほどのケガをする夢は、現実の世界でしでかした行いによって、自分自身を追いつめてしまったことを感じ、罰を受けることを恐れています。

また、片目がつぶれてしまうケガは、道徳に対して目をつぶってしまったことを暗示しています。つぶれてしまった片目は、まさしく理性を見つめる目。もう一方の目は、モラルを無視する自分勝手で横暴な欲望にとらわれる目を表します。

つまり、理性や道徳をないがしろにしたことに、良心の呵責を感じ、罰されるのではないかとおびえているのです。

ケガをしたのが自分ではなく、他の登場人物の場合も、モラルに反する行いをして、良心にやましさを感じているのは、自分自身と考えることができるでしょう。

溺れている夢

溺れてあわてている夢は、強い不安を意味します。

とくに、性的な能力が劣っているのではないかと感じているときや、自分だけ取り残されてしまうのではないかと、おびえているときに、溺れて流される夢になったりします。

「川に放り出されてしまい、もがいている。流れが速くて、岸までたどりつけない。日が暮れてみんな帰ってしまった」というような夢ならば、この人は最近、失恋したのかもしれません。心のよりどころを失って、途方に暮れている気持ちがうかがわれます。

汚れる夢

汚れはまさに、セックスを象徴します。

そのように考えると、美しい洋服を汚してしまい、それを隠そうとしている夢は、性についての空想や、奔放にふるまいたい願望を抱いた自分を責め、後悔している気持ちの表れです。

また、服を汚して怒っている夢を見た場合などは、汚れたことを怒っている場合でも、逆の意味にとることができるときもあります。

つまり、汚れ方が足りないと怒っているわけで、セックスが思うようにできなかった自分を、ふがいなく思っている気持ちの裏返しとも取れるのです。

火事にあう夢

火事の夢は、自分が一時的な情熱にとらわれていることを表します。この場合、小さなボヤであったり山火事であったりなど、被害の規模はあまり大きく関係しません。

また、自分の家が、火事で焼けてしまうことは、あまりないようです。むしろ、自分の家まで焼けてしまいそうだとあわてていると、結局は手前で消し止められたということが多いのです。

火事に象徴される一時的な情熱は、浮気の恋だったり、ちょっとした思いつきで抱いた野心だったりします。自分の家が焼けないのは、ひとときの恋や野心で、自分の家庭や生活までメチャメチャにしてしまうつもりはない、と自分に言い聞かせているからなのです。

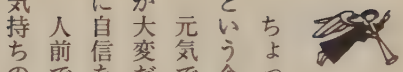
つまり火事で表された情熱は、長続きしない願望でしかないと、わかっているのでしょう。

地震が起きる夢

どこか後ろめたい思いのする行動をしていて、人に知られたら大変だと感じているようです。自分自身ではそれなりに罪悪感があって、なんとかしなければと感じているのに、やめるにやめられない困った状況にあるのかもしれません。

その行為が露見してしまえば、まさに「足元が揺らぐ」ような恐怖感があるのです。

また、外に出たり、階段を上ろうとしていたりするときに、地震にあうというのは、何か新しいことを始めようとする恐怖やや ましさを表すこともあります。とくに、性的な関係をはじめて持とうとするときなどは、見やすい夢のひとつといえるでしょう。



裸になっている夢

ちょっと前の女性ファッション誌で、一般の女性のヌードを有名カメラマンが撮影するという企画がありました。

元気で自己主張の強い女性が増えたからなのでしょうか。応募者がかなり多くて、選考が大変だったという話を聞きました。それだけ日本の女性たちも、「自分のありのままの姿」に自信を持ち、人に見てもらいたいと思うようになったのかもしれません。

人前で服を脱いだり、全裸のままで街中を歩いたりしている夢は、人から注目されたい気持ちの裏返しです。

たとえ、夢の中で恥ずかしいと思っていたり、服を着たいのに着られないと困っていたりしている場合でも、どこかで自分をよく見せたいという願望が働いているものです。

この夢を見る人は、現実の世界で、体のどこかにコンプレックスを感じているのかもしれません。ウエストや足が太いのを気にしていて、その部分は見られたくない気持ちがある反面で、

「それほど私は太っていないのよ。ホラ、こんなにキレイでしょう」とアピールしたがっているようです。着飾らなくても、十分に魅力があるといいたいのです。

「銀座の大通りを、裸で歩いている。恥ずかしいのだが、混雑がひどくて、人の波からぬけられない。しかたないので、そのまま歩いている」

というような夢など、「人波からぬけられないから、しかたがない」と言い訳しているのは、注目されたいけれど、それをあからさまに表現するのは少し気が引けるのでしょう。人が裸になっているのを見る夢も、自分を他人に置き換えていることが多いと考えられます。自分のかわりに人を裸にすることで、願望を充足しているわけです。

ほかには、見栄や人の目など関係なく、思いのままにふるまいたい気持ちや、あけっぴろげに表現したいという強い願望が表れていることもあります。

何かを探している夢

「探す」という行為は、人間の根本的な行動原理になっているのかもしれません。

人はいつでも、自分の欲望を満たす方法を探したり、すでに失われた快楽を、現在の世界にもよみがえらせようと探し求めたり、二度と得られないかもしれない過去の栄光を、どこかにあるはずだと探しているようなものだからです。その意味で、探す夢は、人間の心理の根底をなす夢かもしれません。

夢の中で、あなたが探しているのは、自分が持っていない（失った）ものです。手に入れたいと思う欲望は、人によって違うわけですから、どんな状況で何を探しているかが、夢判断のカギになります。

家に帰ろうとしているのに、反対方面行きの電車に乗ってしまった。あわてて降りて、家のほうへ向かう電車を探すが、プラットホームが見つからない。

この夢を見た人は、おそらく最近、失恋でもしたのでしょう。自分が愛情表現がヘタだったために、恋をダメにしてしまったと感じています。なんとかしてもう一度やり直したいけれど、ダメかもしれないと感じているのです。

探す夢を見たときは、最近、自分が大切にしていたものを失いはしなかったかどうか思

い起こしてみると、夢の意味がわかります。夢の中で探しているのは、もう二度と手に入らないかもしれないと感じているものです。

泣いている夢

泣く夢は、ただ単純に悲しいだけでなく、泣くことによって、誰かが助けてくれるのを期待する気持ちを表します。相手の関心を引きつけたいと、願っているにほかなりません。

現実の生活で、なにかしら失敗をしたけれど、

「自分のせいじゃない」

「誰か助けてほしい」

と感じているとき、こういう夢を見る可能性が高いのではないかと思われます。

また、夢で泣いているときは、悲しさの反面、うれしさがまじっていることもよくあります。

悲しくて泣いていると、まわりの人が、

「よしよし」

「大丈夫、がんばって」

というように、励ましてくれる光景が往々にして出てきます。これも、人の目を自分にひきつけたい願望の表れなのでしょう。

責められる夢

夢で人に非難されたり責められたりするときは、現実の自分も、良心に恥じるようなことをしているものです。その行いが、実際にはまだばれていなくても、いつか露見して責められるだろうと感じていて、反省しているのです。

誰かに責められて、うまく言い訳して逃れる夢は、できれば自分の行いを、誰にも知られず隠しておきたいと感じている証拠。

でも結局は、「悪いことをしたのだから、責められてもしかたない」と自覚しているのです。

大声を出す夢

ここでは、大きな声で歌をうたっている夢と、誰かを怒鳴っている夢を分析してみましょう。

まず、歌う夢は、自分の魅力を積極的にアピールしたい欲望が表れています。美しく大きな声で歌うほど、その願望が強いと考えられるでしょう。

合唱などみんなで歌っている場合は、現実における集団生活、とくに家庭で自分が無視されがちなことを感じているようです。なんとか自分をわかってほしい、自分の位置を確かなものにしたいと思っているのです。

大声で誰かを怒鳴ったり、罵倒したりしている夢は、相手に怒りを覚えているというわけではありません。

「馬鹿にするな」

「いい加減にしろ」

などのセリフは、ほとんどの場合、自分が自分に向けて言っている言葉なのです。自分

を相手にすりかえて、非難しているというわけです。だらしない自分を叱咤激励し、ヤル気を鼓舞しようとしているのでしょう。

動けなくなる夢

足が地面に吸いついたようになって動けない、全身が金縛りにあったようになるなど、体が硬直して身動きできなくなる夢は、人に言えない隠しごとや負い目があって、そのために困っている状況を表します。

借金で悩んでいる人が、

「首がまわらない」

という言い方をしたりしますが、明日は銀行にお金を払わなければならないのに、手元にないという場合など、不思議なことに、本当に首が動かなくなる夢を見たりします。

日常の仕事に追いまくられて、プライベートの大切な約束を守れないときには、

「忙しくて、身動きできない」

と言ったりします。そういう人も、金縛りにあった夢を見るかもしれません。

デートの約束があったのに、課長から残業を言い渡されて、キャンセルせざるを得なかった日の夜、あなたも椅子にくくりつけられて動けないでいる夢を見るかも……。

怒っている夢

仲良し三人組のOL。そのうちの一人、A子さんが失恋したとします。B子さんは、あなた。C子さんと一緒に、A子さんを慰めているとしましょう。

A子さん「なんとかして、彼ともう一度やり直したいの」

B子さん（あなた）「それなら、彼に素直に謝るべきじゃないかしら」

C子さん「そんなことするより、彼のことはサッパリとあきらめて、新しい恋を探したほうがいいわよ」

A子のことを思う気持ちは一緒なのに、B子（あなた）とC子の意見はいつまでたっても平行線。お互いに、自分の意見こそA子のためになると言って、譲りません。

このように、昼間の世界では、自分の思うようにことは運ばないものです。自分がいいと思っていても、人から見ると別の方法のほうが、さらにいい考えに見えたりします。

そういう見解の相違を前日に体験した夜など、怒って誰かに文句を言っている夢を見やすくなります。必ずしも、怒る相手は、あなたと見解を異にするC子とは限りません。まったく関係のないラーメン屋のおじさんや、知らない人が出てくる場合もあります。

怒る夢は、意見が合わずにもどかしく思い、相手を説得したいと感じている気持ちを表します。ただ、あなた自身も、

「自分が必ずしも、全面的に正しいわけではない」

「思うようにならないかもしれない」

と感じているようです。

怒っているのは、自分の意見もわかってもらいたい、堂々と意見を言いたい願望が、拡大した形で表現されたというわけです。

セックスをする夢

濃厚なベッドシーンを夢に見たあなたは、

「夢の中でセックスをするなんて、私は欲求不満なのかしら」

と思うかもしれません。

たしかにセックスの夢には、性的な欲望を満たそうとする側面がないわけではありません。

とりわけ、ティーンエイジャーのころは、夢の中の性体験に、なまなましいオルガスムスや射精を伴うこともあります。それによって、性衝動のある部分を発散させているわけです。

大人になって、恋人や夫と十分なセックス・ライフを満喫している人でも、セックスの夢を見ることはありうることです。それは、欲求不満の表れというよりも、充実したセックスに対する想像力が豊かなのだと考えるべきでしょう。気力・体力ともに充実しているときだからこそ、すばらしいセックスの夢を見るのです。こういうときは、仕事においても、独創的でいい考えが浮かぶときといえます。

むしろセックスの夢は、性的願望というよりも、新しいものを創り出したり、意欲的に新しいことをしようとしたりしているときに、見やすいようです。

セックスの夢を見た翌日は、思いきって新しい仕事にトライしてみたり、職場をよくするための提案をしたり、いままでやろうと思っていて手をつけずにいた趣味をはじめてみ

たり、アクティブに行動してみて吉といえそうです。

キスをする夢

「ねえ、チューして」

と、女性から男性にキスを求めるCMが、最近、話題になりました。キスもセックスも、男性だけがイニシアティブを取るのではなく、女性から求めてもいい時代になってきたということでしょうか。

もっとも、日常生活では、キスが軽い愛情表現のひとつになってきているとはいえ、夢の世界では、もう少し深い意味を持っています。つまり、キスで相手の口をふさぎ、何も言わせまいという願望を表現しているのです。

相手から無理にキスされる夢は、現在進行中か過去の恋愛経験が、自分のせいではなく、相手に望まれたからだと言い訳したい気持ちの裏返しです。自分からキスやセックスを求めたのではなく、相手から強引に誘われたから、しかたがなかったと思うことで、良心の呵責から逃れたがっています。このような夢を見る人は、男女交際について、親から厳し

くしつけられたのかもしれません。

「私は不本意だったのだけれど、相手が強引でしかたがなかったの」

と思うことで、親から責められるのを避けたがっているのでしょう。

昔の恋人とキスをする夢は、過去を思い出したくない気持ちの裏返しです。

「私も昔のことは忘れてしまったのだから、彼にも何も言わせない」

という決意が表れています。過去の恋愛を誰にもしゃべってほしくない、という願望を表しているのです。

また、キスからセックスに移行する夢は、過去のセックス体験を秘密にしておきたい願望の表れです。

変身する夢

自分ではない、誰か別な人になる夢は、ダイレクトにその人のようになりたい、という願望を表現します。

総理大臣になって、自分の意のままに権力を振るいたい。大学教授になって、みんなか

ら敬われたい。男になって思う存分、仕事がしたい……など、変身した自分から連想される長所を、自分のものにしたい願望がそのまま表れたと思えばいいでしょう。

人物以外のものになる場合も、同じことが考えられます。ライオンなら、強く勇敢になりたい気持ち、猫なら人に左右されず自由奔放になりたい気持ちを表すわけです。

「でも、小さな虫になった夢を見た」

という人の場合も、弱くて頼りない存在になりたかったというよりも、どんな隙間も素早く通りぬけられる身軽さ、敏捷さを身につけたいという願望と考えられるでしょう。

食べる夢

現実の世界でお腹が空いていると、こういう夢を見ることが多いようです。夕食を食べそこねたり、病院などに入院していて、満腹になるほどごはんを食べられなかったりすると、夢の中で食欲を満たそうとするものです。

とりたてて空腹ではないのに、ものを食べる夢を見るのは、人間のいろいろな欲望を意味しています。人によって、それは性欲だったり、名誉欲、権力への憧れ、人の心を理解

したい気持ちなど、さまざまです。

テーブルの上いっぱいに用意された豪華なフランス料理を、片っ端から平らげていく夢などは、派手できらびやかな暮らしや富への憧れと取ることもできるでしょう。みずみずしいフルーツやサラダなどを食べる夢は、マンネリ化した日常を脱皮して、気持ちをリフレッシュさせたいのかもしれません。タイ料理など、スパイシーな料理を食べている夢は、現実の生活で自分の個性が発揮できていないのを不満に思っている気持ちが表現されているとも取れます。

周囲からは、とりたてていいことも悪いこともしない、平凡な人と思われているけれど、ときには人をワッと驚かせるような行動をしてみたい、自分にもできるのだと主張したがっているのでしょう。

とはいえ、夢の中では、食べようとするのに食べられない、食べても味がない、ということが往々にしてあります。これは、欲望を満たすことへの恐怖や不安を表しています。

デートで彼と食事をしているのに、味を感じないなどという夢は、彼の気持ちがつかみきれないもどかしさを感じているのに、思い切って聞いただして、ふられるのがこわいというような気持ちの表れと考えられます。

トイレに行く夢

夢の中でトイレに行き、小用をしはじめたら目が覚めた。すると現実の自分も、トイレへ行きたかったことに気がつく。これは、誰もが覚えのあることです。

子供は、目が覚めずに、夢の中でそのままオシッコをしてしまうので、現実にはおねしょをすることになります。

尿意がまったくないのに、トイレへ行く夢を見るのは、性的衝動を意味しています。トイレのドアがなくて恥ずかしい思いをするというのは、表面の意識ではしたないと思いながらも、潜在的に、自分のセクシーさを表現したい気持ちを表しています。

トイレがすべて使用中で困っている夢などは、まわりの異性が自分を相手にしてくれない不満や、恋人のできないいらだちの表れです。

何度トイレへ行っても、またすぐトイレへ行きたくなったり、いつまでもオシッコが出続ける夢などは、小さいときのおねしょの体験が尾を引いているのでしょう。弟や妹が生まれて、親が以前ほど自分を構ってくれなくなった子供が、親の気を引くために、無意識

におねしょをするのはよくあることです。

大人になってもこのような夢を見る人は、前日に、親や恋人、周囲の人に、自分の話をよく聞いてもらえなかったことが、不満として残ったのでしょう。小さいときのおねしょのなごりとして、トイレへ何度も通ったり、いつまでもオシッコが出続けたりする夢を見るのです。

失敗する夢

昼間の生活で、「マズイことをしたかな」と感じているのに、自分でも認めたくなくて、忘れようとしていることはありませんか。

失敗する夢を見るのは、夢の中のあなたが素直になって、

「やっぱり、自分が悪かった」

と反省しているからなのです。

もっとも、失敗した夢というのは、現実には大きなミスをしていないときに見るもので、むしろ、

「このままでは、もっとしくじるかもしれない」
「これ以上大きな失敗をしたら大変だ」
という不安が、夢になって表れているともいえるでしょう。
ミスの内容によって、解釈もそれぞれ違ってきますが、たとえば、お金など大切なものを落とす夢は、自分にとっていちばん大事なものを、なくしてしまいそうな予感の裏返し。
「最近彼は、全然電話をかけてきてくれないけれど、もしかして飽きられてしまったのかしら」
「仕事が忙しいと言って、デートもキャンセルばかり。ほかに好きな人ができたのかもしれない」
「私がいま、一生懸命やっている仕事を、同僚のA子にとられてしまいそうだ」
というように、恋愛や仕事など、自分が他の誰にも渡したくないと思っているものが、脅(おびや)かされているように感じるとき、
「会社のお金を銀行へ届けようとしている。気がついたら、持っていたはずのお金がなくなっている。大変な失敗をしたと思って、青くなっている」
といった夢を見ることが考えられそうです。

大切な約束に遅刻する、任された仕事が間に合わなかった、といった失敗をする夢は、「いまの自分は、このままでいいのだろうか」という不安を感じているときに見るようです。

まわりの同僚がどんどん結婚退社していく。後輩が責任ある仕事を任されて、バリバリこなしている。友だちが趣味のサークルに入ってイキイキと活動している。だけど、自分は何も変わらず、日々を慢然と生きているだけ……。

「このままじゃ、私だけとり残されてしまうんじゃないかしら」

その不安が、失敗してしまう夢となって表れます。乗り物に乗りそこなう夢、人前で転ぶ夢、お客さんにお茶を出そうとして、相手の服にこぼしてしまうといった失敗をする夢に、表れる場合もあるでしょう。

悩んでいる夢

夢で悩んでいるときは、もうすでに問題は解決されているので、実際には「悩む必要がない」とわかっているようです。

自分の思いどおりになるのだから、悩まなくてもいいのだ、と再確認しているのです。

たとえば、川を前にして渡ろうかどうしようか悩んでいる夢は、川向こうに象徴される新しい世界、これまでとは違った生活に踏み込もうかどうか葛藤（かっとう）していることを表します。プロポーズされている女性が、自分が「イエス」と言えば、生活がガラリと変わってしまうかもしれないと、とまどいを覚えているとき、橋や別れ道の手前で悩む夢を見ることもあるようです。

昼間の世界で困難にぶつかっていて、すでに自分はどうするべきか決めていても、夢の中でもう一度、

「これでいいのだろうか」

と悩む夢を見る場合もあります。

もっとも、その場合も、自分なりの結論はすでに出ているわけですから、信じた道を進んでいくことになるでしょう。

病気になる夢

重い病気にかかる夢は、見るだけで不愉快なものです。

こういうときは、えてして気分が落ち込みやすく、何ごともうまくいかないのではないかと不安に感じている場合が多いようです。気力が衰えていて、これから困難にぶつかっても乗り越えられないのではないかと思っているのでしょう。

また、無意識に体の不調を感じていて、病気の夢を見る場合もあるので、不安な場合は、一度よく診てもらってはいかがでしょう。

眠る夢

夢の中でも、眠っている夢というのを見る場合があります。こういう夢を見るときは、昼間の世界で、自分ではどうにも解決のつかない問題を抱えていて、

「こんなことは、私が考えてもしかたがない」

「面倒くさいことを考えるのは、ウンザリだ」

と感じている気持ちが表れています。

『風と共に去りぬ』のヒロイン、スカーレット・オハラの口癖は、「いまはとても考える気になれない。明日になったら考えよう」

という言葉でしたが、まさにスカーレットのように、
「面倒なことは、明日！」
という気持ちが夢の中に表れて、眠っている夢になったと考えればいいでしょう。

着飾る夢

普段は着そうもないきらびやかな衣装を着たり、アクセサリーをたくさんつけたりして着飾る夢は、おしゃれすることによって自分の地を隠したい気持ちを意味します。自分のウィークポイントを人に見られたくないために、衣装で武装しているのです。必要以上に夢中で化粧をしている夢なども、自分が知られたくない悪いことをしているか、見られたくない欠点があって、それを隠そうとしていると思われます。

忘れ物をする夢

夢で、カバンや書類、時計など、ビジネスに関するものを忘れるのは、仕事をするのが

イヤになっているしるしです。

「カバンを忘れてしまったら、仕事をしなくてもすむのに」

と思っているのでしょう。

忘れ物を取りにいったら、見つからなかったというのは、かなり仕事にウンザリしていて、自由になりたがっているのです。

反対に、取りにいったら見つかったというときは、イヤだけど投げ出すわけにはいかないと感じているのでしょう。

彼からもらったアクセサリーをつけてくるのを忘れた、デートなのに口紅を忘れたというようなら、恋人との交際に飽きていると思われます。

つまり、忘れ物をするというのは、それにまつわることを、忘れたいからなのです。

あわてる夢

電車で、降りるべき駅を乗り過ごしてあわてる、書類を汚してあわてるといった夢は、逆説的に考えるとわかりやすいようです。

つまり、降りるべき駅で降りたくなかった、書類を汚してしまいたかったのです。降りるべき駅で降りなければ、会いたくない人に会わずにすむ、書類を汚せば、会議に出なくてすむ、というように、したくないことから逃げたい気持ちが裏にあると分析できます。ただ、わざと電車を乗り過ごしたり、書類を汚したりするのは良心がとがめるので、わざとではないと自分に言い訳するために、あわてるという状態を作り出しているのです。

片づけをしている夢

夢で片づけをしているのは、まさに現実の生活で、整理しなければならないことがあると感じているのでしょう。それは、単純に整頓するというよりも、筋道をキチンと通したり、精神的にすっきりした状況にするといったことが多いようです。

仕事が錯綜していて、煩雑になってしまっているときには、机を整頓している夢を見そうです。

手紙を片づけている夢は、これまで複数のボーイフレンドと気楽につき合っていた女性に、ステディな恋人ができた場合などに見る夢です。

「古い手紙（＝昔のボーイフレンドとの思い出）を捨てて、これからは、彼ひとりと誠実につき合うつもり」

という決意の表れというわけです。

勉強している夢

夢で勉強しているのは、未知のものを知りたい気持ちを意味します。

たとえば、数学の問題を解いているのに、どうしても答がわからないというような夢は、性のことを知りたいのに、よくわからないという意味で、十代のころにはよく見る夢です。

勉強したと思ったのに、ノートが白紙だったという夢は、自分は性のことを、いやらしいものとして考えているのではない、体も心もまだ純粋で、無垢なのだと言いたいのでしょう。

転職を考えている人などは、職場が変わることへの不安と、一からやり直したい欲求とがないまぜになって、ノートが白紙になる夢を見るかもしれません。

宿題が多くて困っているのは、自分が人に内緒で性のことをいろいろ知ろうとしている

のが、誰かにばれたら恥ずかしいという不安を表しています。また、性に対する興味が強すぎるのではないか、という恐れでもあるようです。

また、ストレートに、仕事や学校の課題がたまっていて、ヤル気は十分にあるのに、どれから手をつけたらいいかわからないでいるときに、山盛りの宿題の夢を見る可能性もあるようです。

テストの合否の夢については、興味深い研究結果があります。現実の世界で、テストに受かっている人は、なぜか落第したり留年したりする夢を見ます。反対に、テストに落ちている人は、合格している夢を見るのです。仕事のスケジュールに厳格で、普段からキチンとやっている人ほど、学生時代に戻って、落第した夢を見たりしがち。試験を受けたり、合格発表を見たりするのは、その人がいま現実の世界で、能力を試されていると感じているからです。

「ここは気を入れてかからないと、ミス（＝落第）するかもしれないゾ」

と、夢の中から警告を受けていると思われます。

仕事でのキャリアアップ、恋愛の勝負どころ、ひいては人生の正念場にいるのだということを無意識に感じ取っているのでしょう。ここは気を引き締めて、現実を乗り切ってほ

しいものです。

遅刻する夢

学校や会社に遅刻する夢を見るのは、結局のところ、遅刻したかったからということができます。それは、別にサボリ心が出たからではなく、まだ学校や会社に行く必要のなかった、子供のころに憧れているのです。もう少し、無邪気でいたい、子供のままで責任を取らずに自由でいたい、と感じているのでしょう。

遅刻ついでに欠席してしまうのは、大切なことをしそこなった、やり残したことがある、というコンプレックスの裏返し。欠席したからできなかった、と言い訳したいようです。

遊ぶ夢

遊園地で遊んでいる夢は、子供のころのように屈託なく、のびやかにふるまいたい気持ちを表しています。自分があまりに大人になってしまい、子供のように無邪気になれない

ことを、悲しんだり憐れんだりしているのでしょう。

ディズニーランドとか○○遊園地、というように、どこで遊んでいるかがはっきりしているときは、その場所から連想できることが重要な意味を持ちます。

ディズニーランドが、恋人と楽しくデートした場所として強く印象に残っているとすれば、そのときを懐かしみ、もう一度彼と楽しく過ごしたい気持ちを表現しているのでしょう。

また、ブランコに乗って遊んでいるのは、地に足がつかず、事態がさっぱり進展しないことをもどかしく思っている表れです。仕事や勉強がはかどらずにイライラしている、恋愛がうまくいっていないなど、局面を打開したくてもできない状態が、ブランコの行ったり来たりする揺れに象徴されています。

旅行する夢

旅は、漠然と人の一生そのものを表すことが多いようです。

いま、日常生活でいろいろなトラブルを抱えている人は、障害の多い旅、なかなかスケジュールどおりに進まない旅の夢を見がちですし、あまり気にしないタイプの人なら、多

少の困難はあっても、順調に旅をする夢を見るでしょう。

目指す旅の終着地は、その人の理想や目標を表現しているようです。たとえば、芸術家たちが集うパリのモンマルトルへ行くとすれば、経済的な成功よりも、アカデミックで刺激的な生活を求めているのでしょう。マンハッタンの高層ビルのレストランで、食事をしているとすれば、高いところから人を支配するような立場になって、ゴージャスな暮らしをしたいと望んでいると想像できます。

演奏する夢

現実の自分が、楽器を弾けるかどうかにかかわらず、夢で演奏をしているのは、そのときの感情のリズムと深く関わっているようです。

バラードのようなゆるやかなテンポの曲を奏でているのは、感情の起伏もそれほど激しくなく、心理的にも調和のとれた穏やかな状態を楽しんでいるときといえます。

ハードロックなど、かなりテンポの速い激しい曲を演奏している場合は、感情の高ぶりやすい状態にいるのでしょう。

演奏している曲が知っている歌なら、その歌にまつわる思い出がどんなものだったかを想起する必要がありそうです。

たとえば、彼とはじめてデートしたレストランで演奏されていたジャズ・ナンバーを演奏している、といった夢なら、

「もう一度、はじめて彼と食事をしたときのように、ときめきを感じたい」

という願望が見えてくるわけです。

何度やっても上手に弾けない、突拍子もない変な音を出してしまうという夢は、日常生活の中で、感情的にいらだっている証拠です。自分の心でありながら、うまくコントロールできないはがゆさ、心理的葛藤が、不協和音となって表現されているのです。

一説には、演奏したり歌をうたったりする夢は、性的な高揚感と結び付いているという解釈もあります。性生活に不満を持つ場合や、ステディなパートナーがいないときなど、一種のマスターベーションとして、楽器を演奏する夢を見るというものです。

とくに女性の場合、ひとりでピアノを弾く夢は、心身ともに愛されない寂しさを抱えて、内向的になっている表れと取ることがあります。

車を運転する夢

車を運転する夢は、自分でコントロールしきれないような大きな衝動を、なんとか抑えようと思っていることを表します。

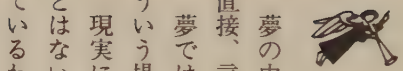
高速道路などで、気分よく車を飛ばしている夢なら、現実の難しい問題をなんとか解決して、思いどおりに事態を動かしたいという欲望が表れていると思われます。

彼を助手席に乗せて、楽しくドライブをしている夢などは、恋のライバルをけちらして、彼を自分だけに夢中にさせたいと感じていると取れるでしょう。日常生活で女のコに人気のある彼に、

「このままでは誰かに取られるかも」

と不安に思っているので、夢の中では他の車（＝ライバル）を出し抜いて、いい気分、つまり恋の勝利者になりたがっているのです。

車が暴走して衝突してしまうのは、衝動的で強い欲望とあなたの理性が闘っていて、あなた自身が当惑している気持ちの表れです。



挨拶される夢

夢の中で、偉い人や目上の人が、自分ににこやかに挨拶してくれる。現実の世界では、直接、言葉を交わすこともできない有名人が、握手を求めてきた——。

夢では、自分から挨拶するよりも、相手から挨拶されることのほうが多いようです。こういう場合、あなたは、他人から尊敬されるようになりたいと願っています。

現実には、あなたのほうから挨拶しなければ、偉い人や有名人が、挨拶をしてくれることはないはずです。でも、夢の中では、現実の地位をすりかえて、自分を高い存在に置いているわけで、権力に対して、強い欲求を持っているといえるでしょう。

自分が挨拶をしている夢を見るのは、会社の仕事や職場での人間関係について悩んでいて、自分から挨拶することが大切だという思いが、強くなっているためです。

「最近の若いコは、挨拶もできない」

と言われてはならないと、気を張っているのでしょう。

対人関係がうまくいかなくて、不安を感じているようです。

相手と握手している夢で、とくに相手の手の感触を感じない夢は、単純に挨拶する夢と同様に考えてもかまいません。

相手の手が冷たくてびっくりした、などという場合は、世間から冷たく扱われたり、白い目で見られたりすることに不安を感じているようです。

自分が挨拶しているのに、相手はまったく無視していたり、目を合わそうとしなかったりする夢などは、自分の能力に自信が持てず、そのために人とのつき合いがうまくいかないのではないかと、恐れている気持ちが反映されているのでしょう。

ケンカする夢

互いに激しく興奮して、取っ組み合いになるようなケンカほど、セックスへの願望が強く表れてきます。たとえば、棍棒（こんぼう）のようなもので殴ったり殴られたりする夢では、棍棒がペニスを象徴します。

手を出さず、口でケンカをしているような場合は、心の中でふたりの自分が闘っていることを示します。よくマンガなどで、天使の自分と悪魔の自分が、主導権を握ろうとして

闘う場面が出てきますが、夢の中の登場人物は、まさにあなたの中の天使と悪魔、理性と感情だったりします。あなたの中で対立する心理が、言い争っていると考えればいいでしょう。

あなた自身の考えが整理されていなくて、どうするべきか決めかねているようなとき、口論する夢を見たりします。

目下の人と口論しているのは、目下の人が、非論理的、感覚的なあなたを象徴し、それと対立する理性的なあなたが、なんとか折り合いをつけるために議論しているのです。

たとえば、会社や学校の後輩とあなたが口論しているときなどは、甘えん坊で、人に対して好き嫌いがはっきりしている自分の感情（＝「後輩」が象徴）と、しっかりしなければならないと感じている自分（＝「あなた」が象徴する理性）のどちらを選ぶべきか、迷っている現実の状態を表現していると思われます。

謝る夢

現実の世界でこれといって思い当たる節はないのに、夢でなぜか一生懸命に謝っている

のは、何か気になることがあって、自分の気持ちをわかってほしいと感じているからです。仕事のうえで、自分の努力をわかってもらいたい。片思いの彼に、自分の愛情を気づいてほしい。早く、結婚の申し込みをしてほしいなど、強い願望が表れています。自分の意思を相手に通じさせたい熱意が、謝るという形に表れたのでしょう。

結婚する夢

大好きな彼と、結婚する夢――。

しばらく目が覚めなければいいのに、と思ってしまうような楽しい夢ですが、実際につき合っている相手と、幸せな結婚をするという夢は、残念ながらあまり多くはないようです。

とはいえ、何かの障害のために、彼との結婚が難しい場合や、まだ彼がプロポーズをしてくれないが、自分は結婚したくてたまらないというようなときは、その彼と結婚する夢を見ることがあるかもしれません。夢で結婚する場合、新郎は、交際している彼とは全然別の人であることが多いようです。

「どうして、あの人と結婚する夢なんて見たのかしら」と疑問を持つかもしれません。

そういうときは、新郎となって現れた彼が、どんな人かを連想してみてください。結婚することは、社会的な責任を負うことです。つまり、彼から連想される性質や特徴、属性などを、結婚することによって、あなたも共有することになります。

その人がギャンブル好きな男性だとしたら、夢で結婚した自分も、金遣いの荒い人、経済観念の薄い人と思われたらイヤだと感じているのでしょう。現実の世界で、あなた自身、バーゲンセールで衝動買いをして、それを後悔しているのかも。

夢の相手が、女性に関する噂の絶えない男性ならば、現実でのあなたは、遊び人という悪評を立てられたら困ると思っているのではないでしょうか。

相手が誰だかわからないけれど、結婚しようとしている夢は、現実で社会的に責任を果たすことが求められていて、どうしようか迷っていることが多いようです。

難しい仕事で責任者にさせられそう、転職しようか迷っているといったとき、このような夢を見ることもあるかもしれません。

葬式の夢

一般に、葬式の夢は、悪い暗示を持つものではありません。

というのは、自分のいままでの人間関係を整理し、自分のあるべき姿に立ち返りたい気持ちを表すからです。

誰が死んだかわからないような葬式の夢では、ほとんどの場合、悲しい雰囲気ではなく、大勢がつめかけてにぎやかだったりします。これは、自分らしさを取り戻し、面倒くさい人間関係から逃れた喜びの気持ちを表します。

名前がわかっていたり、近親者が亡くなったりする葬式の夢は、現実の世界でその人が亡くなってしまったショックから、立ち直ろうとしている意味を持ちます。葬式というセレモニーを夢で追体験することで、気持ちを整理しようとしているのです。

現実にはまだ生きている人なのに、夢では葬式が行われているという夢ならば、その人が死んだときの衝撃を、夢でリハーサルすることによって、和らげようとしているのでしょう。

育てる夢

子供を育てる夢には、ふたつの側面が考えられます。

ひとつは、事実、子供を欲しがっている場合。子宝に恵まれない人が、夢で子供を授かり、かわいがっている夢は、きわめてストレートな願望として見ることがあります。

また、いっそ子供ができたら、彼も結婚してくれるかもしれないと感じている女性が、子供を育てている夢を見る可能性もあるでしょう。

妊娠しながらも気づいていない女性が、無意識に体の変調を感じていて、子供をかわいがっている夢を見ることもあります。

一方、もうひとつの側面として、現実の世界で孤独を味わったり、長く緊張を強いられたりすると、夢の中で一時的に、子供に退行する現象が起こります。つまり、かわいがられている子供は、あなた自身。現実の世界が辛いので、夢の中で甘やかされ、慈しまれて、ホッとしたいのでしょう。

昼間、十分に関心を示されなくて、寂しい思いをした人が、夢で子供を育て、かわいが

るのは大いにあることです。

これとよく似た分析ができるのが、ペットを育てる夢。ペットをかわいがるのは、本当は、自分が愛されたい気持ちの表れと見るべきでしょう。

4
夢の不思議
ア・ラ・カルト

日本でいちばん古いふたつの夢

現在わかっているものの中で、日本の最も古い夢の記録は、『古事記』に出てくる夢の話です。

ひとつは、神のお告げによって悪神を退治する夢。

神武天皇が、兵を率いて熊野にやってくると、恐ろしい怪物の熊が現れて、天皇も兵も気絶させられてしまいます。一人だけ目覚めた天皇が、

「あの熊が相手では、どう闘ったらいいかわからん」

と困惑していると、

「私は熊野のタカクラジと申す者です。この剣で熊を退治なさってください」

と太刀を捧げました。神武天皇がその太刀を受け取ると、昏倒（こんとう）していた兵たちがみな目を覚まし、熊野の悪神であった熊を倒すことができたのです。

「おまえのおかげで助かった」

と天皇が喜ぶと、タカクラジは言いました。

「実は、夢に天照大神と高木の神が現れて、神武天皇が困っているから、この太刀を持って助けにいけとおっしゃいました。そして、私の倉の屋根に穴をあけて、太刀を落としていかれたのです。翌朝目覚めて倉を見たら、本当に太刀があったので、さっそくお届けに参ったわけです」

この話では、夢の中で神が「お告げ」をしているということから、日本人が夢を宣託と考えていたのがわかります。

もうひとつは、垂仁天皇と皇后のサホビメの話。

サホビメには、サホビコという兄がいます。ところが彼には、天皇を暗殺しようという邪心がありました。兄に、

「俺と天皇（夫）とどっちが大事だ」

とつめよられたサホビメは、つい「お兄さんのほうが大切」と答えてしまい、暗殺計画に参加させられてしまいます。

「これで、寝ている天皇を刺し殺せ」

と小刀を持たされたサホビメは、自分の膝枕で眠っている天皇を殺そうとしますが、悲しみがこみあげてきて殺せません。思わずこぼした涙が天皇の頬にかかり、天皇は目を覚

ます。

「不思議な夢を見ていた。佐保のほうから雨が降ってきて、私の顔を濡らすのだ。それに、錦のような小さな蛇が、私の首に巻き付いたのだ」

サホビメは、天皇を裏切れないと思い、兄の謀略を天皇に話してしまうのです。そして、垂仁天皇は、サホビコを征伐することになります。

こちらの話で興味深いのは、夢がご宣託や占いではなく、この本で紹介した夢判断に通じる心理学的要素を含んでいるということです。

天皇は、しかたなく暗殺しようとしていた皇后サホビメの表情から、何か不穏なものを感じており、身の危険を無意識に予感していたのでしょう。それが錦色のヘビとなって表れています。また、サホビメの存在を、夢では「佐保のほう」と表現し、涙が雨になっているあたり、実に象徴的な表れ方をしていると思われます。

このふたつの話を見る限り、古代の日本人は、夢を宣託としてだけでなく、現代にも通じる心理の表現メディアとして、二元的に考えていたのかもしれません。

夢を売り買いした時代があった

「よい夢は、人に話すな」

という諺があります。

理由を探ると、一説には、いい夢の話を人にすると、それを聞いていた人に幸運を盗まれてしまうからだとか。もう一説には、夢を言葉にすると、幸運が「言霊（ことだま）」に乗り移り、飛んでいってしまうからというもの。古来、日本では、言葉には霊の力があるとされており、話すことで幸運が言葉にこもると思われていたからでしょう。

『宇治拾遺物語』には、ある男が夢占い師の家で、他人が話す吉夢の話を盗み聞きし、自分のものにしてしまう話があります。夢を奪った男は出世し、盗まれた男は鳴かず飛ばずで生涯を終えるのです。

源頼朝の妻、北条政子は、妹から夢を買ったといわれています。

妹が見た夢の話を聞いた政子が、

「それは不吉な夢だから、私が災難ごと買ってあげる」

と恩を着せ、かわりに鏡と着物を妹にあげて、夢を自分のものにするのです。売り買いされた夢を自分のものにするためには、妹が夢を見た部屋で同じふとんをかぶり、聞いたままの夢を声に出して言えばよかったようです。

こうして政子は、将軍の妻の地位を射止めたわけですが、本当のところを知ったら、妹は怒りくるったことでしょう。

悪い夢をいい夢に変える方法

奈良の法隆寺には夢違観音という仏像が収められています。この観音様は九〇センチ弱ほどの大きさで、優しく微笑んでいるような顔をしています。

古来、宮中の女官たちは、こわい夢、不吉な夢を見たときは、この夢違観音に願をかければ、吉夢に変えてくれると信じていました。

同じく法隆寺にある夢殿で、聖徳太子が瞑想中に、天人から仏の教えを受けたという伝説があります。そこから発展して、夢違観音は、吉夢をもたらすという信仰になったのだろうという説が有力です。

ところで、京都にある六角堂は、僧侶の親鸞が籠って修行をした場として知られていますが、この六角堂は、夢殿によく似ているといわれています。親鸞は、この六角堂で夢想していると、夢に救世観音が現れました。そして、

「仏教者（仏の道を志す者）が、前世からの宿業によって、女犯（女性と性的に交わること）をするようなことがあっても、観音である私が代わって相手になって、交わってやろう。たとえ交わる肉体は生身の女であっても、その実体は観音である私と性行為をするのだから、仏教者は汚れたことにはならない」

と告げたというのです。

そこで親鸞は、女性と関係を持ったり、妻を迎えたりすることは、決して仏の教えにそむくものではないという確信を持ち、自分も公然と女犯妻帯を実行したというわけです。

親鸞が本当に救世観音の啓示を受けたかどうか、知るよしもないことですが、夢殿や夢違観音の信仰による影響が、少なからずあるのかもしれません。

かつて、夢と現実はひと続きだった

アメリカインディアンの伝説に、こんな話があります。

昔、西の空に珍しい星がまたたきはじめました。村の人々は、

「これは吉兆か、それとも不吉な前触れか」

と疑心暗鬼になりました。

ところが、ある夜、若い酋長の夢に美しい女性が現れて、彼に語りかけてきたのです。

「私は、西の星の精です。下界があまり美しいので、空から下りてそこに住みたいと思います。何に生まれ変われば、人々は私を愛してくれるのでしょうか」

目が覚めた酋長は、部族の賢者に相談をした上で、星に呼びかけました。

「私たちは、山に咲く白い野ばらが大好きです。あなたの美しさそのままの野ばらに生まれ変わってくれたら、私たちはあなたを愛さずにはいられないでしょう」

しばらくすると、星の精はまた、酋長の夢に現れました。

「山のばらに生まれ変わったら、人がやってくるまで、誰にも知られず、ひっそりと咲い

ていなければなりません。でも、野ばらのまま平地に降りていったら、水牛の蹄に踏みつぶされてしまいます。そこで私は、人々に見てもらえる平地で、しかも安全な沼や池に住むことにしました」

翌日、人々は、沼の上に浮かんでいる白い花を見つけました。それはまさに、星の形をした美しい水蓮だったのです。

このインディアンの部族では、夢は、現実から隔絶された異界、個人にだけ属する精神世界であるとは考えられていなかったようです。むしろ、夢と現実は、ひと続きの次元として捉えられていたと思われます。夢で見たことを真剣に受け止め、現実の世界に「美しい花」を咲かせるために、人々が努力している様子が描かれています。

夢と現実をあえて区別しなかった例は、古代においては、世界中に見られます。

たとえばコロンビアのウイトト・インディアンの神話では、

「創世主である〝父〟が、自らの夢と幻影を素材にして、それに魔法の物質を与え、踏みしめた。繰り返し踏み固めるうちに、それは大地となった」

というくだりがあります。

創世主の「父」の別名を、「夢、または夢見る者」といいます。この世界は夢から作られ

たのだから、私たちの体験する現実は、夢の延長線上にあると考えていたわけです。

また、古代インドでも、夜見る夢の続きとして明日の現実がある、明日は、夢が教えてくれたことを成し遂げるように生きればいい、と考えられていました。

夢を現実から切り放して考えないことが、これらのような古代の人々にとっての「夢活用術」だったのでしょう。

眠りに忍び込んでくる〝夢魔〟

人が夢でうなされるのは、夢魔がいたずらをしているからだ——。

日本人にはあまりなじみがない考え方ですが、西欧には、人の夢の中にこっそり入り込んで、悪さをしたり、人のエネルギーを奪う「夢魔」がいるという伝説があります。

ギリシア神話に出てくるエムプーサという夢魔は、男性の夢に入り込んで誘惑し、男の精気を吸い取って堕落させるエッチな夢魔。顔や胴は、この世のものとは思えないほど美しい女性ですが、片足はロバの蹄で、もう片方の足は真鍮の蹄。背中にコウモリの羽根を背負っているという奇怪な姿です。

彼女の誘惑を避けるには、悪口雑言の限りをつくして罵(ののし)ることだそうで、罵倒されたエムプーサは、無力になってしまうといわれています。

スラブ民族に伝わるキキーモラという家の精は、その家の主婦が働き者の場合は、家事を手伝ってくれる重宝な精霊。ところが主婦がぐうたらの怠け者だと、夜中に子供をくすぐって、こわい夢を見させる夢魔に変わります。

ドイツで信じられていた夢魔アルプは、人や動物の姿に自由に変身するのが特技。実体はけむくじゃらの魔女です。人の夢に入り込んでいたずらをしたり、悪夢を見せたりすると考えられています。

淫夢を見せることで有名なインキュバスとサキュバスは、デンマークの夢魔です。男の姿で女性を誘惑するのがインキュバスで、女性の姿をして男性を誘うのがサキュバス。いずれも美形なのが特徴です。

インキュバスは、ラテン語のincubo（上に寝る、のしかかる）が語源で、女性に快楽を与えてエネルギーを吸いとったり、父親のわからない子供を妊娠させたりします。もともとは、人間の女性に堕落させられた天使だという説もあります。

サキュバスは、同じくラテン語のsuccubo(下に寝る)が語源。森の妖精だったといわれ、

人間の男性から精気を吸いとると、つぎにインキュバスと交わってエネルギーを分かち与えます。

他の国の夢魔が、悪夢や恐怖を与えるのに対し、インキュバス、サキュバスは快楽を与えて、しまいにはミイラのようにしてしまうというあたりがユニーク。性の解放で有名なデンマークらしい夢魔といえるかもしれません。

夢魔を近づけないために、西欧で信じられているのは、五芒星（ごぼうせい）（ひと筆書きで描く星の形）といわれる星を、ドアやベッドに描くこと。枕の下に、この星を書いた紙を入れておくだけでも、恐ろしい夢を避けられるのだそうです。

美しい宝石には、吉夢を見させてくれる効果がある!?

長い年月をかけて、地が生み出した宝石には、宇宙のエネルギーが満ちていると信じられてきました。世界各国の歴代の王が、宝石を身につけてきたのは、単に美しく高価だからだけではなく、地球のパワーやエネルギーの象徴を、わが身のものとしたかったからなのでしょう。

とくに、古代においては、宝石を身につけることは、神のパワー、超自然の力を借りることだとされてきました。そこには、悪夢を追い払い、すばらしい魔力を持つ吉夢を呼び込む力もあると考えられてきたのです。

たとえば、エメラルドは、機知とすばらしい記憶力を授かる夢が見られるとされてきました。その夢を見た人間は、理解力や直感が鋭くなるのだそうです。

サファイアは、平和な世界の夢を見られる石と考えられ、心臓の上に乗せて眠れば効果があるといわれました。

幸運を呼び込むパワーストーンとして、現代でも人気のあるラピスラズリは、神や超自然からのメッセージを受けやすくするのだそうです。これを身につけて眠れば、夢によって、高次元からの人生の指針や、神からの宣託を授けられると考えられました。

ラピスラズリと並んで、このところ流行している水晶も、ヒーリング（癒し）効果がある石として、古代から珍重されてきました。水晶は、心身ともに正しく健康な自然の活動を与えてくれる石なので、その効果によって悪夢を撃退し、吉夢を呼び込めるというわけです。

予知夢は、本当にあるのだろうか

車が動かなくなる夢を見たら、翌日、本当に車がエンストをして往生した――。

このように、夢で見たことが現実に起こると、

「それじゃ、あれは正夢（まさゆめ）だったんだ」

という人がいます。

前もって、未来を察知するような夢を予知夢と呼ぶ向きもあるようですが、精神分析学の立場からいえば、予知夢というものはないと考えています。

たとえば、車が故障する夢は、前の日などに車に乗っていて、それとなく車の不調を感じていた。「そろそろ整備点検しなければ」と思っていたことが夢になって表れ、偶然その翌日に車が故障したと解釈できるわけです。この夢を見た人は、「車の調子がよくないから、近いうちに直そう」と思ったことを、忘れていたのかもしれません。それだけに、故障の夢が、まるで予知夢であるかのように感じてしまうのです。

また、現実の出来事が引き金となって、夢が予知夢であったように錯覚することもあり

ます。

ある女性が、こんな話をしてくれました。

「街を歩いていたら、前から髪の長い女性が歩いてくるんです。どこかで見た顔だと思ったら、一〇年以上も会ってなかった友だちのM子さん。実は、その前の日に、髪の長い女性と話をしている夢を見たんですよね。昔、私たちが仲良くしていたころ、M子は髪が短かったのだから、私が見た夢は、予知夢だったんじゃないかしら」

不思議なめぐりあわせに喜んでいるこの女性にとっては、本当に予知夢のような気がするのも無理はありません。

でも、この夢も、たまたまM子さんがロングヘアだったことで、「髪の長い女性と出会う夢」を思い出したと考えるほうが妥当です。かりにM子さんがショートヘアだったとしたら、夢を見たことそのものを思い出したかどうか、疑問ではないでしょうか。

この場合、偶然の出会いを喜ぶ気持ちに水をさすつもりはありませんが、たまたま見た夢が、現実の出来事によって、記憶にのぼってきたと考えるべきです。まして、予知夢と判断することは不可能といえるでしょう。

夢遊病で歩き回るのは夢のせい？

一般に夢遊病と呼ばれる行動は、大脳生理学では夢中遊行といいます。夢遊病という言葉のせいか、歩き回るのは夢を見ているためだと思われがちです。では、本当に夢を見ているときに、こういった行動が引き起こされるのでしょうか。

夢遊病の人は、眠っているのに突然むっくり起き上がり、目も開いて歩き回るため、まわりの人は起きているのかと錯覚してしまいます。ところが、本人はさんざん歩き回ったり、トイレではないところで用を足したりし、ベッドに戻るとまた眠ってしまいます。

「夕べはいったいどうしたの？」

と聞いても、歩き回ったことなど覚えていません。

夢遊病の人が歩き回っているときに、脳波を検査してみると、レム睡眠ではない脳波が測定されます。むしろ、眠りの中でも最も深い段階に入っており、覚醒することなくノンレム睡眠の第二段階に移ります。この状態では、ほとんど夢を見ないのは、第一章で解説したとおりです。つまり、夢遊病と夢そのものとは、無縁だといえるでしょう。

眠っているときに、唐突に叫び声をあげて飛び起きる夜驚症も、四歳から十二歳くらいの子供に多い現象ですが、これも夢で驚いたのではなく、深い睡眠状態で起こっていることが明らかになっています。

夢で病気が治る?

現代でも、杖と蛇は医学のシンボル。古代ギリシアには、この杖と蛇に象徴された神様がいました。

彼の名は、アスクレピオス。紀元前六世紀ころから、千年以上にわたって信仰された、医学の神です。

アスクレピオスの神殿には、いかなる薬によっても治らなかった患者や、死を宣告された病人たちが数多く訪れました。彼らは、自分の身分に応じた捧げ物を献上し、体を清める儀式をしたあと、境内に据えられた寝台に横たわりました。

そしていよいよ治療がはじまるのですが、医者がいるわけでも、薬を与えられるわけでもありません。そこで病人たちが待っているのは、「正しい夢」の訪れなのです。

正しい夢には、癒しの神であるアスクレピオスが現れます。彼の本来の姿は、蛇を従え、ヒゲをはやしている男なのですが、夢の中では、若者になったり、犬や蛇などの動物に変身したりします。彼が病人の悪い部分、病気の原因となっている箇所に触れると、病人は、長らく患っていた病気が、即座に治ったことを感じるのです。

また、寝たきりで身動きできない病人の場合は、代理人が神殿を訪れてもいいとされていました。代理人が夢を見れば、病人の体が回復したといわれています。

この神殿には、現在も三つの石柱が残っていますが、そこには病人たちが感謝の言葉や、治療された病気の例などが刻み込まれています。

ちなみに、夢治療がなされた神殿にある寝台は、クリーネと呼ばれていました。これが、現在、英語で治療院にあたるクリニックの語源ともなっているのです。

内気なヤツほど、よく夢を見る?

アメリカで、睡眠時間の長さと個人の性格について、興味深い実験が行われたことがあります。

まず、新聞広告で、普段から九時間以上眠る人と六時間以下の人を募集。四〇〇人の応募者のうち二九人を厳選し、八日間、実験室で眠ってもらいました。その実験からわかったのは、睡眠時間の長い人は、レム睡眠が長いということです。

また、被験者の性格を心理テストなどで調べてみると、睡眠時間の長い人には、苦労症、内向的、法律や社会秩序に対して非適応的、政治に対する不満が多い、物事にくよくよこだわる——といった傾向が見られました。一方、睡眠時間の短い人には、外向的、自信家、自分の生活におおむね満足している、という特性が見受けられたということです。

前にも述べたように、レム睡眠は、まさに夢を見ているときの睡眠です。そこから考えると、内向的で苦労症の人ほど、夢を見る可能性が高いといえます。

もうひとつ、「どんなときに眠りが長くなるか」という調査を、五〇〇人の面接によって行ったところ、「失恋したとき」「仕事がうまくいかないとき」など、不安やストレスがある場合には、睡眠欲求が増す傾向にあるということが明らかになりました。

反対に、「おもしろい仕事をしているとき」「とくに心配ごともなく、万事うまくいっているとき」などは、短い睡眠でも苦にならないという結果が得られたそうです。

ストレスや不安があまりにも大きいものになってしまうと、眠れなくなってしまいます

が、小さな心配や悩みがあるときは、人間の脳は長い眠りを要求するのかもしれません。

悩みの多い人は、夢をよく覚えている

「私は長く眠るほうだけれど、夢をたくさん見た覚えはない」

と言う人もいるかもしれません。

前項で説明したように、多く眠るほどレム睡眠が長くなるので、夢もたくさん見ているはずですが、起きたときに夢の内容を記憶しているかどうかは別問題。中には、たくさん眠ったのに、まったく夢を見なかったという人もいるでしょう。

愛知教育大学の長坂正文氏の研究によれば、夢を見る頻度と心理テストによるパーソナリティを検討すると、夢を多く見るという人は、不安傾向が大きく、抑うつした部分も強いという傾向にあるのだそうです。

社会的地位が高い人や、自己実現の欲求が強い人も、夢を見たことを記憶しています。とくに、女性の場合は、よく夢を見る人ほど、気持ちが内にこもりがちで、ときには神経症的傾向も見受けられるというのです。

つまり、夢を多く見る（見たことを覚えている）人ほど、自分の内面をじっくり見つめる傾向があり、なおかつ自分の能力を可能な限り発揮したいと感じているのです。しかし、一方では、なんらかの不安を抱えて、自分のホンネを抑えて生活している、と言えるのではないでしょうか。

極論すれば、悩みや不安、葛藤が多い人ほど、夢を覚えているとも考えられそうです。それは、夢の世界へ逃げ込むことが、現実の辛さを忘れるひとつの方法であると、無意識に感じているからかもしれません。

夢を見る動物、見ない動物

犬や猫などのペットを飼っている人は、それらの動物が眠っているときに、急にビクッとして起きたり、「ワン」「ニャー」と声を出したりするのを目撃したことがあるでしょう。

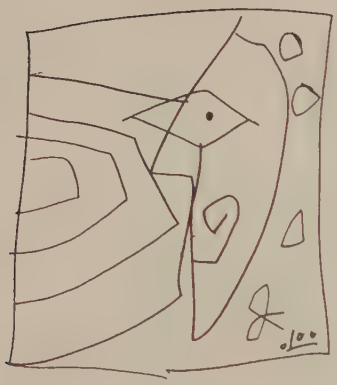
犬や猫といったほ乳類や、鳥といった動物は、眠っているときに脳波の変化が見られます。睡眠に入ってしばらくすると、ゆったりとした波が現れることから、ほ乳類、鳥類は、眠っているときに夢を見ると仮定できそうです。

一方、虫や魚、ヘビ、カエルなどは、休息の時間を周期的に持っていることは明らかですが、とくに脳波の変化が見られるわけではありません。

は虫類、両生類、魚類などは、ほんとうに眠っているのか、ただ静かにしているだけなのか、いまだはっきりとは解明されていないのです。

眠っているかどうか怪しいいまの段階では、夢を見るのは、大脳がある程度、発達しているほ乳類と鳥類までではないかと仮定するのが、無難な線のようです。

5
あなたの見た夢を解くための夢事典



あ

★赤ちゃん

子供をほしがっている人が、赤ちゃんの夢を見るのは、単純な願望充足と考えられます。そうでない場合は、赤ちゃんがあなた自身の幼児性を意味しています。たとえば、赤ちゃんを殺したり捨てたりする夢は、自分の中に残る幼さや古い考えを捨て、新しく生まれ変わりたい気持ちを表現しているのです。赤ちゃんをかわいがったり世話したりしているのは、まだ幼いままでいたい、大人になりたくない気持ちを表すのです。

★明かり

照明器具は、快楽の源泉を象徴しています。電灯をつけたり、暗い照明をもっと明るくしようとしているのは、快楽を求める欲求をもっと自由に解放して、思うようにふるまってみたい気持ちが表れています。

★空き家

誰もいない家は、あなたの心のあり方を表しています。本来、人が住み、家族が団らんしているはずの家がからっぽなのは、あなたの心が愛情の欠乏を感じているからです。空き家がボロボロであったりする場合は、恋人や夫との愛情関係に、強い不満と寂しさを感じていると思われます。

★足

足は、行動力や男性的な積極性の象徴。女性にとっては、自分を征服するもの、踏みにじろうとするものの象徴である場合もあります。

靴下をはこうとしたり、足に包帯を巻いたりしている夢は、行動力をさらに発揮したがっているしるし。反対に、足が人形のようにとれてしまったり、泥沼にはまって抜けなくなったりするのは、アクティブに行動したくない気持ちの裏返しです。

★雨

雨の降り方、雨足の強さは、そのときの感情の激しさに比例します。どしゃぶりの雨は、あなた自身もコントロールできないほどの怒りや激しい性欲に、翻弄されていることを示しています。

しとしとと降る雨の夢を見るのは、気持ちにゆとりや潤いを欲しがっているようです。台風などの嵐の夢は、考えが混乱していて、まとめる力がなくなった無力感を意味します。

★アルバイト

現在の愛情関係だけでは飽き足らず、もっと大勢に愛されたい気持ちの表れ。本命以外のボーイフレンドや愛人がいたら、もっと楽しいかもしれないと思っているようです。

アルバイトに追いまくられているのは、ちょっとした遊びのつもりのつき合いや浮気が、本命の愛情関係にまで影響を及ぼしそうな不安を感じているのです。

★医者

親、教師、上司など、あなたの考えを無理に変えようとする人を象徴しています。夢で出てくる医者が奇妙な治療法をほどこすので、「なんだかヘンだな」と感じるような夢はよく見られるケースで、あなたが権威に反発している表れと考えられます。あなたが望んでもいないのに、型にはめようとする人がいて、怒りや不満を感じているのです。

★犬

父親の象徴。大きな犬の場合は、父親を恐ろしいと感じていて、なんとかコントロールしたいと思っているのでしょう。

猛犬のいる家の前を、見つからないようにこっそり駆けぬけていくなど、犬を避けようとしている夢は、現実の世界で持っている秘密を、人にかぎまわられたくないという気持ちの表れである場合もあります。

う

★ウエイトレス

自分には、どのくらいセックスアピールがあるのか、どんな風にふるまえば、周囲にセクシーさを演出できるかという点に、強い関心を持っているようです。もっとセクシーになって、男性の注目を浴びたいのでしょう。

★馬

性的衝動を意味します。乗馬を楽しんでいるのは、性の喜びをもっと感じたい気持ちの表れです。暴れ馬に乗っているのは、性衝動がかなり激しいことを、自分で感じているのです。

乗馬を見ているなど、自分が乗っていない場合でも、馬が走るスピードが、性衝動の強さを示しています。

★絵

自分で絵を描く夢は、いま孤独を感じていて、なんとか紛らわしたい気持ちの表れ。絵を見ている場合は、その絵があなたの心理状態を表します。デッサンや水墨画など、モノトーンの絵は、何かの事情で感情をストレートに表現できないことを意味し、どぎつい色のゴチャゴチャした絵は、感情の乱れを意味します。

★映画

現実から解放されて、ゆっくりしたい気持ちが表れています。映画館が見つからない、スクリーンが見づらいなどの夢では、現実から逃げてはいけないという反省も、同時に感じているのです。

★英語

英語にかかわらず、外国語がペラペラ話せるのは、あなたが性的に成熟してきていることを表します。

反対に、単語の意味がわからなかったり、相手の言葉が聞き取れなかったりするのは、まだセックスに対しては未成熟でいたい、プラトニックな愛情を楽しみたいという願望を意味します。

★駅

生活の中での区切りを表します。止まるべき駅を通過してしまう、駅がなくなっていたなどの夢は、生活においてあるべき節目がなくなってしまうことの恐れ。たとえば、未婚の女性が、生理不順を不安に思っている場合、このような夢を見ることが考えられます。

★横断歩道

これまでの考えを、変えたいと感じています。横断歩道を渡りたいのに、なかなか渡れないなどというのは、自分の生き方を変える難しさを感じているからです。

★おもちゃ

現実においては、あまりにも障害が多すぎて、挑戦してみることが難しい問題を、夢に出てくるおもちゃで試してみようとしています。人を殺したり、傷つけたりしたいと現実に感じていても、実際にやるわけにはいきませんから、おもちゃを投げたり壊したり、針でつついたりして、願望を満たそうとしているのです。

おもちゃをあれこれ並べて遊んでいるというような夢の場合は、複雑な人間関係、愛情問題を、いま一度、整理しようと考えているのです。

★海岸

夢に出てくる海岸においては、海が女性、陸が男性を表しています。風が凪いで、波が静かな海は、心身ともに調和がとれて、恋愛にロマンチックな感情を抱いていることを示します。

波が荒れ狂っているのは、性的衝動が激しくなっている状態にあると思われます。海岸に大きな波が叩きつけるような夢をたびたび見るのは、性的な欲求をあまりにも抑えつけすぎている証拠です。

★買い物

自分の愛情を受け入れてくれる人を求めています。誰かと一緒に買い物に行くのは、自分がまだ成熟した大人になり切れていないことを感じています。お金が足りなかったり、店員がいなくて買えなかったりするのは、自分にはまだ、十分な魅力がないのではないかと感じているためです。

★カギ

カギは男性、カギ穴は女性を象徴。カギがかからない、カギが合わなくて開かないというのは、恋愛関係でも、二人がうまくかみあっていない不満を示しています。その意味で、カギを修理しているのは、恋人や夫とのぎくしゃくした関係を、積極的に改善したいと思っている証拠です。

★学校

学校は、家庭の象徴。とくに校長は、父親を意味します。学校が休みになる夢は、家庭から解放され、うるさい両親から何も言われずに、自由に行動したがっているといえます。また、現在の入り組んだ問題を解決するために、夢の中で、学生時代に置き換えて考えようとしている場合もあります。一種のシミュレーションをしようとしているわけです。

★金

お金の有無、額の大小によって、あなたが現在感じている愛情の大きさがわかります。お

金が足りない夢は、異性関係がうまくいかず、不安に思っている証拠。お金を拾う、借金をする、銀行に行くというのは、愛情に飢えていて、孤独を感じている表れです。お金を落とすのは、誰にでもむやみと愛情を表現しすぎた自分を反省しているのでしょう。お金を使いまくる夢は、性的に奔放にふるまいたい気持ちの裏返しです。

★髪

長い髪は、女性らしさを意味します。髪を切る夢は、女っぽさを捨てて、男性と同等にふるまいたい気持ちを表しています。

★カンニング

自分の能力や魅力に、自信が持てないでいることを示しています。人の答を見てしまったけれど、悪いと思わなかったり、自分の答案に書かなかったりするのは、自分が純粋で潔癖だという優越感を表すこともあります。

き

★傷

女性にとっての傷は、自分のセックスアピールへの自信を表し、傷口から血が出ている夢は、さらに自分を美化し、人に認められたがっていることを示します。薬をつけている夢は、そんな自分の態度を後ろめたく感じているのです。
男性にとっての傷は、性的願望と考えられるでしょう。

★恐竜

一般的に、母親を象徴します。恐竜に呑み込まれるのは、母親の胎内にもどりたい、母親に保護されたいという気持ちの表れ。恐竜に追われて逃げるのは、そろそろ母親のもとから独立しなければいけないと感じているからです。

★亀裂

大地や床などが、突然パックリ割れるのは、強い精神的ショックを受けたことを暗示しています。

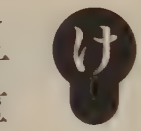
現実に何も起こっていないときに、亀裂が生じる夢を見た場合でも、人から裏切られたり、地位を奪われたりするなどの前兆を、無意識に感じ取っているためなのでしょう。

★暗闇

明るい場所から暗い場所へ行こうとする夢は、高ぶっている感情がだんだん静まっていきつつあることを示します。激しい恋愛感情がだんだん落ち着いてきたり、怒りがおさまって、冷静になっていく——といった具合いです。

はじめ暗闇にいて明るい場所に出る夢は、抑えられていた願望が解放される、希望が実現

する、エネルギッシュに行動できるようになるといったように、心理的に静から動へ移行しようとしていることを暗示しています。



★計算

思うままに欲望を満たしたい気持ちと、世間の評判や良心の呵責のはざまで、迷っていることを暗示しています。計算が難しい場合ほど、その葛藤が深いというわけです。

★刑務所

欲望や自由を抑えつける社会の常識、または両親を表しています。刑務所に入れられている夢は、自分が不当に抑圧されていると感じているのです。

脱獄する夢は、束縛から解放されたい気持ちを表しますが、追いかけられてつかまったり、逃げようにも走れなかったりするのは、完全に自由になることへの迷いが隠されているの

です。

★洪水

洪水以外にも、津波やダムの放流、バスタブから水があふれるなどの夢は、いずれも情熱の高まりを意味しています。その情熱は、性的なものである場合だけでなく、新しいことを始める意欲であることも多いようです。

★小包

恋人や特定の個人に対する疑いの心を表します。開けてみたら小包が壊れていたという夢は、とくに相手への疑いの気持ちが強くなっているしるしです。

★子供

子供、とくに幼児が出てくる夢を見た人は、最近、内向的になっていないかどうか、ふりかえってみてください。子供は、あなたの自己愛、内的志向を暗示しています。子供をかわいがる、面倒をみてやる、叩くなどの夢は、孤独に感じながらも、まわりには心を開くまいとするかたくなな気持ちを表します。

さ

★魚

男性を表します。魚を釣るのは、すばらしい男性と出会いたい欲求。魚を焼くのは、男性への嫉妬、憎悪、不信を示しています。

魚を逃がしてやる夢は、いい環境で自分の能力を大いに発揮したい気持ちを表します。

★酒

普段、飲酒することに対して、どんなイメージを持っているかによって、解釈が多少異な

ります。

女性は酒を飲むべきではないと考えている人なら、「女らしくないことをするな」と言われないで、思うように行動してみたい気持ちの表れ。女性だからといって、差別されたくないと思っているのでしょう。

お酒が好きで普段からよく飲み、酔うと陽気になるという人なら、現実の世界で、不快なことがあったと思われます。夢で楽しく飲んでいるのとは裏腹に、現実では陽気になれないことを暗示しているのです。

★砂漠

砂漠は、あなたにとって、未知のもの、知ってみたいものを象徴します。

たとえば、結婚、出産などに深い関心があり、その新しい世界に足を踏み入れたいと思っているようです。

★自転車

自転車に乗っているのは、自分が会社や学校で、取り残されたことを暗示しています。一人で気持ちよくペダルをこぐ夢は、社会や仲間から疎外されても、自分は自分らしくやろうと開き直っているのです。性的に満足していない人が、一種のマスターベーションとして自転車の夢を見る場合もあります。

★写真

カメラは、人の心をのぞきたい気持ちを暗示します。他人の写真を撮っているのは、誰かの心を詮索したがっていることを示します。せっかく撮った写真がボケていたりするのは、「心をのぞき込むのは、やはりこわい。知らないほうが、いいかもしれない」と感じているからです。自分が写真に撮られる夢は、本当の自分を理解してほしい、もっと注目されたいという気持ちを表しています。自分の魅力を、人に評価してもらいたいのです。

★ジャンケン

思い切ってやりたいことがあるが、きっかけがつかめないというときに、ジャンケンの夢を見ます。ジャンケンに勝ったり負けたりしたことを理由にして、しかたないからやるという言い訳をしたいのです。あいこが続く夢は、内面での葛藤が大きくて、踏み出す決心がまだついていないことを示します。

★ストーブ

ストーブ以外にも、こたつ、ヒーターなど、体を暖めるものは、自分を性的に開花させてくれる男性を象徴します。

暖房器具のスイッチを入れたり、もっと暖まろうと近づいていくのは、すばらしい男性に出会って、肉体的な快楽を得たいと憧れているのでしょう。

暖房が強すぎてスイッチをオフにしたり、暖房から離れようとするのは、誘惑にまかせて自分を失いたくないのです。

★スリッパ

あなたがスリッパをはいている夢は、もっと自由に恋愛を楽しみたい、しばらくは遊んでいたいという気持ちを意味します。異性がスリッパをはいている夢は、恋人や夫が、浮気をするのではないかとおびえている気持ちの表れです。

せ

★セールスマン

自分の欲求を、他人まかせで実現したいという消極的な気持ちを表します。

★石鹸

劣等感を感じている自分の性格や悩みを、洗い流したいようです。なかなか汚れが落ちないという場合は、劣等感がそれだけ強いことを、自分でも感じているのです。

そ

★ソファ

最近、疲れていませんか？　ゆったり座ったり寝そべったりして、休みたいという気持ちがソファに象徴されているのです。

ソファに座ろうとしたのに、飲み物をこぼしたり、針などがあって座れないというのは、休みたいけれど、おちおち休んでいられないという緊張があるのです。原因は、誰かに対して、警戒心や不信感を持っていること。現在の状況は、油断がならないと感じているのです。

た

★宝くじ

就職や結婚など、自分の人生を大きく左右する転機を意味します。どの売り場で、どの宝くじを買うかは、一種の賭のようなものですから、結婚などに対して不安を感じていると、宝くじを買う夢を見るわけです。

買った宝くじが当たるのは、「この結婚も、大当たりだといいな」という願望の表れ。はずれるのは、「この結婚は、やはりうまくいかないかもしれない」という不安の強さを示しています。

自分で買わずに人に買わせる夢を見るのは、人生の選択を前にして、自分だけで処理できないほどの戸惑いを感じているからです。自分だけのせいではないと思いたいのでしょう。宝くじ以外にも、おみくじ、あみだくじなど、くじ引きすべてに当てはまる解釈です。

★立て札

立て札は、禁止事項が書いてある場合が一般的です。立ち入り禁止などの立て札を無視する夢は、親や世間にあれこれ指図されなくても、もう大人としての責任をもって、自分で

行動できるという反発心を意味します。道徳的に禁止されていることを、あえてやってみたいという冒険心を表す場合もあるでしょう。

★ダンス

ディスコで踊るなど、アップテンポのリズムで踊る夢は、自分勝手に行動したい衝動を表しています。

ワルツなど、パートナーを必要とするダンスを踊る夢は、どんなに自由を求めても、結局はまわりに合わせて行動するしかない、と感じているようです。

★地下室

地下に閉じ込められて出られないのは、物事に悲観的になっているときに見やすい夢。反対に、意欲的に事態を解決しようとしている人は、夢においても、地下室からなんとか抜

け出すことができます。

地下室を出たら、視界がパッと広がったという夢を見るのは、楽観的なタイプの人。ただ、地下室そのものは、秘密や解決しにくい問題を象徴しますから、いずれにしても、現在あなたが、困難にぶち当たっていることは確かです。

★地図

あなたが女性の場合、地図は自分の体、性のシンボルを意味します。地図を一生懸命見ているのは、自分の美しさやセクシーさを自画自賛しているのです。

男性の場合は、セックスへの好奇心、探求心を表します。

★茶

お茶をいれたり飲んだりするのは、最近、自分の心が乾ききっていることを感じているからです。客にお茶をすすめているのは、自分のみずみずしさを認めてもらいたがっていることを暗示しています。

★注射

あなたの考えを強制的に改めさせようとする人への、不安や反発を表します。

★通信簿

いい成績の通信簿をもらう夢は、両親や世間に対して、「自分は何も悪いことはしていない」とアピールしたい気持ち、または正当に評価してほしい心理を表しています。

悪い成績の通信簿をもらう夢は、自分の普段の悪い行いを反省し、それがバレたらどうしようかと恐れていることを表します。

★手紙

手紙は、あなたの過去を象徴。

自分に手紙がくる夢は、秘密にしたい恋愛体験、コンプレックスのもととなるような出来事を、恋人に知られたくないけれど、正直に話さなければいけないのではないだろうか、と葛藤している状態を示しています。

自分が手紙を書く夢は、現在、自分が悪いことをしていて、良心が痛んでいることを示しています。このままでは悪い結果になるのではないかと、罪悪感にさいなまれているのです。

受け取った手紙がすでに開封されていたり、汚れていたりする場合は、恋人や親しい人に対する猜疑心を表します。

★手袋

自分の不道徳な行いを隠そうとしています。女性の場合は、妊娠への恐怖を表すこともあります。

★電話

夢において、電話で話している二人は、いずれもあなた自身です。気になることについて、自問自答しているというわけです。

電話をかけようとしているのに通じない、公衆電話が混んでいてかけられないという夢は、愛情を求めているのに、誰も応えてくれないことに対して、孤独を感じていることを意味しています。

★同窓会

同窓会やクラス会の夢では、ほとんどの場合、参加者が、当時の友だちだけでなく現在の友人や会社の人など、入り交じって登場するものです。これは、子供のころや学生時代のように、無責任かつ無邪気に行動したがる自分と、大人としての自覚をもって理性的に行

動しようとする自分が、内面でぶつかりあっている状態を表します。

★トランプ

将棋や囲碁、カルタなども同様ですが、室内で遊ぶゲームは、対人関係における悩みを表現しています。トランプで勝つ場合は、対人関係をうまく調整しようという意気込みを持っていて、「なんとかうまくやりたい」と望んでいます。いつのまにか負けてしまうのは、相手にいいように翻弄されて、しまいには裏切られてしまうことへの恐怖、または後悔を意味します。

★泥水

取り返しのつかない過ちを深く悔いているときに、その気持ちを泥水で表現することがあります。泥の汚れがひどければひどいほど、自分を責める気持ちが強いようです。

★南国

リゾート地や南の島など、明るい太陽が輝く暑いところは、健康と自由な欲望の発露を表現しています。熱帯などの国々、地域では、人々は屈託なく人生を楽しんでいるイメージが強いことから、セックスを含めて自由に自分を解放したい気持ちが表れています。また、現在、道徳や社会慣習、規律、人間関係などに縛られて窮屈に感じている人は、南国では人たちが軽やかな服装になるように、身軽になりたいのかもしれません。

★臭い

何かイヤな臭いがして気になる夢は、他人の噂を気にしているという暗示。人からあれこれ言われることを、かなり恐れています。

食べ物が腐ったり、台所で悪臭がしたりする夢なら、いま人に言えない恋愛をしている可

能性もあるでしょう。

★二階

一階に対して、階上にあがることは、世間や人間関係のしがらみから逃れることを意味します。現実では、面倒くさい雑事に追われているために、夢の中では、関係のない二階へ行って、のんびりしたいと思っているのです。

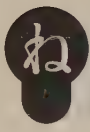
★入学式

生活に何らかの節目があって、新しい世界に対して期待と不安の入り交じった感情を抱えています。入学式に出られなかったりするのは、不安のほうが強くて、現状のままでいられたらいいのに、と感じているのです。

★人形

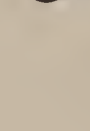
夢分析において、人形はおもちゃとは別に、異質な存在として捉えられています。誰か特定の人間に対する憎悪を意味しているので、人形の顔が誰かに似ていなかったか、服装な

どから連想されるものはないか、連想してみることが必要でしょう。女性の場合は、妊娠・出産への恐怖を表す場合も多いようです。



★縫い物

布が女性を表し、針が男性を表します。ひと針ずつ縫っていくのは、恋愛のステップを踏んで、二人の仲をより深いものにしていきたいと感じているわけです。



★猫

夢では、女性を表現するときに、猫に置き換えられることがしばしばあります。その猫と

自分がどう関わってくるか、どんな猫だったかによって、解釈も異なります。恐ろしい顔をした猫を見てぞっとするような夢は、自分の勝手さ、わがままさに気づいて、反省しているとも考えられます。

かわいらしい子猫をなでているような場合は、自己愛の表れと思われます。また、猫は母親や姑を表現することもあるので、猫がやたらとひっかいたり、かみついてきたりするような夢なら、うるさい母親や姑、先輩ＯＬなどにつっかかられて、うんざりしていると解釈することもできるでしょう。

★ネズミ

ネズミは家に住みつくものであることから、家族の中で、いつも家にいる人が、ネズミに置き換えられます。具体的には、母親や、家事を引き受けている姉、祖母などが考えられそうです。このネズミが悪さをしたり、恐ろしい顔で迫ってきたりする夢は、これらの人があなたに対して振るっている権力に、内心ムッとしていることを意味しているのです。

の

★飲み物

飲み物をたくさん飲む夢は、それが水や牛乳、ジュースなどの場合でも、酒に置き換えて考えてください。つまり、自分はこんなに飲んでも平気なくらい、大人なのだと言いたいのです。

コーヒーや酒を飲んで、とてもおいしいと感じる夢は、自分が恋愛に関する知識が豊富で、酸いも甘いもかみ分けているんだと言いたいのです。

は

★歯

歯が抜ける夢はダイレクトに、歯医者がこわいとか、もともと歯が痛い人が早く痛みから逃れたがっていると判断できるケースもあります。

実際には歯そのものに問題がないのに、ごっそり抜けてしまう夢は、自分の性的な能力がなくなることへの恐れ、オナニーへの罪悪感であることが多いようです。

歯が一～数本抜けて隙間を気にしている夢は、自分のポジションを守りたい、人を寄せつけたくない気持ちを暗示しています。

虫歯を治療されていてとても痛いという夢は、セックスに対する恐怖があると思われます。

★パーティ

人に評価されたい、自分の価値を認めてもらいたいという願望の表れ。自分が他人に尽くしたことや、一生懸命やったことを誰もほめてくれなかったり、うれしいことがあったのに祝福してくれなかったりした不満が、パーティの形で表現されるのです。

★ハイキング

現実の生活が充実していて楽しいとき、楽しくハイキングをしている夢を見ます。実生活

の一部、または全体を表しているといえるでしょう。

★墓石

「結婚は人生の墓場」と考えている女性が、結婚の決断を迫られたときに見やすい夢。墓石を倒す夢には、「夫や恋人を失いたくない」という気持ちが表れている場合と、「夫や恋人から離れて、自由になりたい」という気持ちが出ている場合と、ふたつの意味があります。

★馬車

経済力、容姿、性的魅力の三拍子そろった男性に対する憧れを意味します。玉の輿願望の表れです。

★バス

バスは、お金を払って乗れば、必ず目的地まで乗せていってくれることから、あなたを性的にリードして、満足させてくれる男性を求める気持ちを表します。

★花火

めくるめく情熱、情熱的な愛情に対する渇望を意味します。花火が破裂する爆発音、閃光のほうが印象に残る夢の場合は、何かに対する強い恐怖がうかがわれます。

★針

針がどこかに刺さる夢は、自分の悪事に対する罰を表しています。

★パン

母親、または母親の乳房の象徴。

ひ

★火

嫉妬、怒り、憎悪などの激しい感情を表します。

★ビール

お酒とほぼ同じ意味を持ちます。気の抜けたビールを飲む夢は、だまされそうな不安、本音を出せず、自分を偽らなければならない不満を表しています。

★ひげ

ひげを剃る夢は、自分が誰からも相手にされず、深い孤独を味わっているときに見やすい夢。うまくひげが剃れない夢は、自分で自分にイヤ気がさしていることを示しています。

★引っ越し

新しい環境でスタートしたい、古い自分に決別したいという気持ちの表れ。子供の場合は、自分だけ置き去りにされる不安を示します。

★病院

とりたててどこも悪くないのに、病院の夢を見るのは、自分の中に悪い心が潜んでいるのではないかと恐れているからです。害毒ともいうべき悪い心のために、自分が堕落させられてしまうのではないかと、不安に感じています。

★広場

一面の野原などではなく、建物がたくさん立ち並ぶ一角に、ぽっかりと空いている空き地や広場は、自分のポジションを確保したい気持ちを示しています。職場や家庭の中で、自分の身の置場を欲しがっているのです。

ふ

★フィルム

最近、心に大きな痛手を負うような出来事があったのでは？　フィルムは傷つきやすい心、強い感受性を象徴します。

★服

晴れ着、フォーマルウエアや制服は、自分の気持ちを知られまいとする気持ちの裏返し。上下アンバランスな服装を着ている夢は、あなたの中に、対立するふたつの感情があることを示しています。

場にそぐわない粗末な衣装や普段着を身につけている夢は、自分の心が人に見透かされていて、つくろいようがないバツの悪さを表します。

★船

夢において、家庭を象徴するものには、建物、学校、船などがあります。とくに船の場合は、家庭が困難な状況にあること、何か問題を抱えていることを示します。

★踏切

自分でやりたいと思っていることが、両親の反対や社会の常識などに阻まれて、なかなか成就しないことへのとまどいを表します。

開かずの踏切をえんえんと待ち続ける夢は、それらの許しを得たいと願っている気持ちを反映しているのです。道路の通行止めも、踏切と同様の意味を持ちます。

★プラットホーム

あなたの現在の生活を表します。電車は、過去からやってきて、あなたを未来へと連れていくわけです。プラットホームがひどく混雑していたり、そこで事故が起こる夢は、いまのあなたの混乱状態を示しているのです。

★ブランコ

仕事や勉強が、一進一退でうまくはかどらないことを示しています。文字どおり、足が地につかず、イライラしているのでしょう。

★噴火

火山の噴火は、現実の生活であなたが、いまにも爆発しそうな問題を抱えていることの表れ。噴火から必死に逃げようとするのは、その難問を放って逃げてしまいたい気持ちを表し、逃げようにもうまく逃げられないのは、問題を避けてばかりもいられないという気持ちを意味します。

★塀

何か、心理的な障害を抱えているようです。塀を乗り越えようとしたり、抜け道を探す夢は、わだかまりを解いて、なんとかふんぎりをつけたがっている気持ちを表します。

★ペット

親や上司、権力のある人に反発しながらも、それに真っ向からぶつかれないとき、または、彼らに甘えたいのに見放されて心もとなく感じているとき、ペットを飼う夢で、自分が支

配できる世界を作ろうとしているのです。

★蛇

男性器を表す典型的な象徴。また、大蛇は、親の権威を表す場合もあり、大蛇に呑み込まれることによって、大きな保護の下に入りたがっているとも考えられます。

ほ

★宝石

女性の場合は、自分の純粋な心、処女性を示します。むやみと人に見せることのできない、貴重なものだという意味から、心からの愛情と考えることもできるでしょう。
男性の場合は、女性特有のやさしさ、美しさに対する憧れを意味します。

★ポケット

ポケットに入れた物が見つからない夢は、まだ、性的に成熟しておらず、異性と触れ合うことに恐怖心を抱いている気持ちを表します。
ポケットそのものは女性を象徴しますから、そこに物を入れるのは、セックス願望の表れと見ていいでしょう。

★ほこり

性的なことや世の中の諸悪などを、できれば見たくないという願望を表します。ほこりで見通しが悪い、目が痛いなどの夢は、認めたくない気持ちがいっそう強調されているのです。

★ホテル

ステディが欲しい気持ち、愛情を注ぐ特定の対象と出会いたい気持ちを表します。またホテルを予約する夢は、そろそろ結婚したいという心理を反映しています。

★骨

人目にさらされた自分の過ち、罪を象徴。

たとえば、白骨死体を見つけるのは、過去の過ちが発覚する恐怖心を意味します。骨を発掘する夢を見るのは、自分の古い秘密が暴かれて、蒸し返されるのではないかというこわさを感じているからです。

ま

★魔女

自分自身が魔女になって、自由にふるまったり、思いどおりに物事を進められるようになったらうれしい、という気持ちを表します。
また、男性に対して秘かな嫉妬を感じており、彼らの上に権力を振るいたい願望を意味している場合もあります。

★マント

すっぽり体を覆われて、手を外に出せないような夢は、困ったことがあって、なすすべも

ないあなたを象徴します。
自分に隠したい秘密があって、人目に触れないようにガードしている気持ちを表す場合もあります。

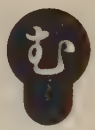
★万年筆

万年筆でものを書く夢は、早く誰かのステディあるいは妻になりたい気持ちを表します。
万年筆のインクがもれて、手や服を汚すのも、同じ意味です。

★道

あなたの心理的、肉体的な成長のプロセスを象徴しています。道を進んでいく夢は、自分が成熟しつつあることに、一種の不安を覚えているのです。
道がデコボコだったり狭かったり、やたらと曲がりくねっていたりするのは、現実におい

て、ストレートに実現できない願望を抱えていることを示します。夢でそんな道をずんずん進んでいくのは、現実で満たせない願望を、夢で充足させようとしているからなのです。迷子になったり、分かれ道で逡巡するのは、現実においてもある選択を前にして、葛藤していることを物語っています。



★虫

一般に、自分にとっての敵に対する憎しみを表します。恋のライバル、仕事で同じポストを狙っている同僚、学校で成績を争う相手などを、虫の姿に置き換えて表現しているのです。

自分自身の中にある不道徳な考え、自分でも直したいのに直せないイヤな性格を表すこともあります。

め

★メガネ

大人の不潔さ、もっともらしさ、こざかしさを象徴しています。若い人にとっては、大人たちのわかったような物言い、相手を枠にはめようとする態度、半ば諦めたような情熱のなさなどが、許しがたく感じるものです。

最近、「私の言うことを聞いていればまちがいない」「きみは何もわかっていない」「私は大人なのだから、従いなさい」などと言われたり、「大人はイヤだ」と感じたりしたことがあったのではないでしょうか。また、メガネをかけた老婦人は、女性にとって、「結婚できないかもしれない」という恐れを表す場合もあります。

★免許

結婚願望を表します。英語で婚姻届のことをウエディング・ライセンスといいますが、ま

さに免許をもらう（＝結婚する）ことで、社会的に一人前と認められたいのです。免許もないのに運転する夢は、自分が結婚適齢期にあることを自覚している証拠です。

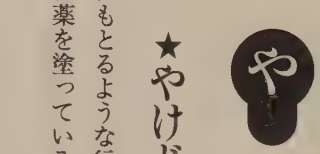
★猛獣

男性の猛々しさ、あるいは父親の脅威を表します。猛獣を手なづけるのは、厳しい父親を自分の意のままにしたい気持ちの表れ。猛獣に襲われるのは、男性に強引に誘惑されたい気持ちを示しています。自分から誘うのは恥ずかしいので、無理に襲われたことにして、しかたがなかったのだと良心に言い訳したいのでしょう。

★喪服

あなたや登場人物が喪服を身につけているのは、すべて、いままでの自分への決別を意味

します。過去の自分を葬り去り、新しく生まれ変わってスタートしたがっています。



★やけど

何か、倫理や道徳にもとるような行動をして、深い後悔が残るような気がしていることを表します。やけどに薬を塗っている場合は、なんとかして心の傷をいやしたいと考えているのです。

★野菜

大根、ねぎ、にんじん、ごぼうなど、細長い形の野菜は男性を象徴。トマト、じゃがいも、たまねぎなど、丸い形のものは、女性を象徴します。八百屋に買い物に行くのは、性的好奇心の表れです。

★屋根

建物に不似合いなほど大きい屋根は、あなたが現在、俗世間から逃避したがっていることを表します。わずらわしい人間関係や社会のしがらみから離れて、自然や宇宙、霊的なものにすがりたがっているのです。

屋根が傾いたり、壊れていたりするのは、愛に飢えて気持ちがすさんでいることを示しています。

★山

母親に対する愛情の象徴。

★幽霊

自分が持っている恐ろしい考えを、幽霊に置き換えて表現しています。

★雪

処女性や清純、潔白などを象徴する場合と、冷たい心を表す場合があります。雪がどんどん積もる夢などは、人との温かい交流がなく、自分の心が冷えきってしまっていることを表現しているのです。

★指輪

結婚の象徴。指輪を買うのは、そろそろ結婚に踏み切りたい気持ちを表します。

★夢

夢の中で夢を見るのは、現実に抱えている問題に対して、傍観者を決め込もうという気持ちの表れ。第三者の立場に立って、トラブルに直接関わり合わずにすませたい気持ちを暗示しています。

よ

★夜明け

あなたを取り囲んでいた暗闇、つまり、さまざまな問題が終わりになり、いよいよ新しい活動の時期を迎えることを表しています。
現実の厳しさを認識し、身をひきしめて対処しようという決心を表す場合もあります。

ら

★酔っぱらい

登場人物の誰かが酔っている場合でも、自分自身を表しています。
あなたは、面倒なことをいちいち気にせずに、気ままにふるまいたいと思っているのです。

★ランプ

ほの暗いランプの光は、モラルや理性を表します。ランプをつけるのは、理性をしっかり持って、本能的な欲望に負けまいとする気持ちの表れ。ランプを消すのは、理性にフタをして、欲望のおもむくままに行動してしまいたい気持ちを表現しています。

り

★離婚

結婚に対する反感を象徴しています。

結婚を目前にした女性が離婚する夢を見るのは、決して不道徳なことではありません。うまくやっていけるかという不安はもちろんですが、結婚することで、男性に全体重を預けてしまうこと、性的に支配されることに対して、一種の抵抗を感じているだけなのです。純粋な女性ほど、結婚前に離婚の夢を見がちだといえるでしょう。

★リュックサック

心理的にも肉体的にも成熟して、結婚への準備ができたことを自覚している夢です。リュックで荷物を背負うのは、結婚生活を象徴しているからです。

★旅館

立派な旅館に泊まる夢は、あなたの冒険心や好奇心が旺盛な証拠。そして、その冒険心を満たすだけの能力が、自分には十分あるのだと言いたいようです。

貧相な旅館に泊まるのは、冒険心も好奇心もあるのだけれど、実行に移す自信がないと感じているからです。

旅館を探して迷う夢は、冒険はしないほうがいいと感じていると思われます。

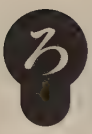
★冷蔵庫

女性としての魅力を象徴しています。冷蔵庫のドアを開けて、何を作ろうか迷っている夢は、自分のチャームポイントに対して自信が持てないのでしょう。または、相手に自分の魅力をわかってもらえるかどうか、不安に感じているのです。

冷蔵庫の中で物が腐っていたりする夢は、肉体を伴う恋愛に対してのおびえ、嫌悪感を表します。

★レンズ

虫メガネ、顕微鏡、カメラなど、レンズをのぞき込む部分が強調された夢は、人のホンネを知りたい気持ちを表します。恋人の真意を測りかねているときなどに、見やすい夢です。



★廊下

子宮に通じる道を象徴。広い廊下を子供が走っている夢は、出産への恐怖または喜びを表します。廊下がやたらと長く、目的の部屋にたどりつけない夢は、心がすさんでいて、安らぎの場が見つからない状態を示しています。

わ

★ワイシャツ

白いワイシャツは、清純さを表すと同時に、性的な願望を表します。汚れやすい反面、すぐ洗濯できるワイシャツに置き換えるのは、セックスを体験しても決して悪いことではないと思いたいからです。
裏を返せば、それだけセックスへの罪悪感が強く、すぐに洗えるワイシャツに置き換えなければ、その重荷に堪えられないのです。

参考文献

『夢判断』外林大作著(光文社)

『夢分析』小川捷之著(朝日出版社)

『夢の科学』三輪和雄著(新潮社)

『夢分析入門』鑓幹八郎著(創元社)

『夢分析・初級編』滝沢清人著(二期出版)

『夢を見る脳』鳥居鎮夫著(中央公論社)

『精神分析学入門』S・フロイト著、懸田克躬訳(中央公論社)

『夢の精神分析』E・フロム著、外林大作訳(東京創元社)

『夢予知の秘密』E・セクリスト著、山田孝男・久保田洋子訳(たま出版)

『イマーゴ・夢』河合隼雄責任編集(青土社)

『こころの科学・夢』山中康裕編(日本評論社)

『トワイライトゾーン・〝夢〟大百科』(ワールドフォトプレス)

『ムー・夢見の秘法』(学習研究社)

『ニュートン・夢と眠りの秘密』(教育社)

『別冊宝島・夢の本』(ＪＩＣＣ出版局)

外林大作

Daisaku Sotobayashi

1916年、広島県生まれ。
東京大学文学部心理学科卒業。東京学芸大学助教授、
横浜市立大学教授をへて、現在、同大学名誉教授。著書に「フロイトの読み方」
「賞罰をこえて」「夢判断」、訳書に「自我と防衛」「夢の精神分析」
「カフカの夢」など。

自分でできる

夢判断

DREAMS WILL TELL

1993(平成5)年7月24日　第一版第1刷発行

監　修……外林大作
発行者……宇野正昭
発行所……同文書院
本社・東京都新宿区若葉1-19
営業所・東京都千代田区紀尾井町3-28
電話03(3239)6851　FAX03(3239)6855
振替　東京 0-1316

印刷所……新日本印刷株式会社
製本所……株式会社大進堂

ISBN4-8103-7139-5 Printed in Japan

面白BOOKS

16 愛と幸運をつかむ **星座♥血液型**

ルネ・ヴァン・ダール・ワタナベ〔監修〕

恋をつかむには、幸せをつかむには？ 48パターンの星座♥血液型が教えてくれる。みんなで楽しめるHAPPY CHART付。

17 世界 **ミステリー・ツアー**

桐生 操〔著〕

世界各国につたわる幽霊や呪われた事件、謎や怪奇など、恐ろしいけれど本当にあった話しを紹介。桐生操と一味ちがう幻想旅行へ。

18 愛と変身の **ギリシア神話**

吉田敦彦〔監修〕

ギリシア神話の精髄をこの一冊に凝縮。人間が神を信じ、自然と共に生きていた時代の物語の数々は、おおらかで不思議がいっぱい。

19 おしゃれを彩る **香り学**

徳田勝彦〔監修〕

香り上手になりたい人の必読書。香水の基礎知識、遊び方、TPOの使い分け、香りの科学などワンランクアップの香水使いが学べる。

20 イギリス・**妖精めぐり**

井村君江〔著〕

英国文学を特色づけるケルト文化。その残照は妖精物語として現代に伝えられている。素敵で面白くちょっと怖いファンタジーの世界。

21 **世にも不思議?!**

関 楠生〔著〕

古今東西を問わず、科学で解明できないことは多いもの。千里眼、心霊現象、幽霊屋敷、聖痕、奇跡などの話を集めた世界の怪奇譚集。

22 **世界の超常現象**

南山 宏〔監修〕

信じられないが事実だ！ 前世を知る人、チャネリング、タリズマン、超能力、占星術、魔術、予言、UFOなどの超常現象を収載。

●各巻とも、四六変判、上製、208頁、定価1100円（本体1068円）

DREAMS WILL TELL

9784810371390

ISBN4-8103-7139-5

C0076 P1100E (2)

定価1100円(本体1068円)

1910076011000

DREAMS WILL TELL